الإعداد النفسي لتدريب الناشئين

دليل المدربين وأولياء الأمور



لدكتور

كامل راتب

لتربية الرياضية للبنين

عة حلوان

ة الدولة التشجيعية

م النفس ١٩٩٥



الإعداد النفسى لتدريب الناشئين

دليل المدربين وأولياء الأمور

الدكتور

أسامة كامل راتب

أستاذ بكلية التربية الرياضية جامعة حلوان

حائز لجائزة الدولة التشجيعية فى علم النفس

الطبعة الأولى

١٤١٧هـ/ ١٩٩٧م

ملتزم الطبع والنشر

دار الفكر العربى

٩٤ عباس العقاد ـ مدينة نصر ـ القاهرة

ت : ٢٧٥٢٧٩٤ ـ ٢٧٥٢٩٨٤

٧٩٦,٠٠١٩ أسامة كامل راتب.
أ س إ ع
الإعداد النفسى لتدريب الناشئين : دليل المدربين وأولياء الأمور / أسامة كامل راتب . ـ القاهرة : دار الفكر العربى، ١٩٩٧.
٣١٢ ص، إيض ؛ ٢٤ سم .
ببليوجرافية : ص ٣٠٩ ـ ٣١٣.
تدمك : ٢ ـ ٠٩٧٠ ـ ١٠ ـ ٩٧٧.
١ ـ علم النفس الرياضى. ٢ ـ الأطفال ـ رعاية.
أ ـ العنوان.

مقدمة الكتاب

تشهد السنوات الحديثة تزايد اشتراك النشء الصغير فى برامج التدريب والمنافسة الرياضية، وقد واكب ذلك زيادة ملحوظة فى أحمال وضغوط التدريب التى يتعرض لها الناشئ من أجل الفوز والمكسب. . ، هذا، ولم يلق الإعداد النفسى للنشء ذلك القدر من الاهتمام الذى يحظى به الإعداد البدنى والمهارى والخططى، بل أصبح من الشائع زيادة تسرب النشء من الرياضة، وخاصة التنافسية، الأمر الذى يؤدى إلى أن تفقد الرياضة ناشئًا واعدًا يمتلك الاستعداد البدنى والقدرات المهارية، ولكنه لم يلق الرعاية النفسية الصحيحة من قبل المدرب والآباء والمهتمين برياضة النشء .

ويحاول هذا الكتاب البحث عن إجابة لتساؤلات ضمتها فصوله الثلاثة عشر، وهى تفيد فى تحقيق الرعاية النفسية للناشئ، ومساعدته على تحقيق أفضل إنجاز رياضى خلال رحلة الممارسة التى يجب أن تتميز بالاستمتاع والرضا والثقة بالنفس.

هذا، ومن أهم التساؤلات التى يجد القارئ إجابة عنها فى هذا الكتاب ما يلى :

- ما صفات ومؤهلات المدب الناجح الذى يتعامل مع الناشئين؟
- كيف يطور المدرب والآباء أسلوب تعاملهم مع النشء الصغير؟
- ما أهم مبادئ تعليم وتدريب المهارات الرياضية للناشئين؟
- ما دور المدرب والآباء فى زيادة الدافع وتحقيق التهيئة البدنية والنفسية المثلى للناشئ أثناء التدريب أو المباراة؟
- كيف يتعامل اللاعب والمدرب والآباء مع الضغوط النفسية التى ترتبط بالتدريب والمنافسة الرياضية؟
- كيف يتعاون الآباء مع المدربين بما يضمن نجاح البرنامج التدريبى وتحقيق الصحة النفسية وأفضل إنجاز رياضى لأبنائهم؟

والكتاب على النحو السابق يهتم بتـقديم بعض مجالات علم نفس الرياضة فى إطار تطبيقى يستفيد منه المهتـمون بتربية النشء فى مجال الرياضة بشكل عام، والمربى الرياضى والمدرب بصفة خاصة.

آمل أن يحقق هذا الكتاب الغرض منه، وفى سبـيل ذلك يحتاج المتخصص فى التدريب الرياضى (المعلم/المدرب) إلى قراءة هذا الكتاب بعناية واهتمام.. وأن يراجع قراءته أكـثر من مرة، ولدىَّ الثـقة أن المعلومـات التى يضمهـا هذا الكتاب سوف تسـاعدك أن تصبح مدربًا أفـضل، والأهـم أن تستمتع بالتـدريب، وإن كان ذلك يعتمد على مدى اهتمامك بالتطبيق والممارسة العملية للفكر الذى يحتويه هذا الكتاب.

والله أسأل، أن أكون قـد وفقت فى معالجة مـوضوع هذا الكتاب، وأن يعم النفع به لرفع شأن الرياضـة وتحقيق حيـاة رياضية أفضل للنشء فى مـصر ووطننا العربى.

وأخيـرًا، أتوجه بالشكر والـتقدير لكل مـن أسهم فى إخراج هذا الـكتاب بالرأى والفكر والنصيـحة، وخاصة الزملاء الأعـزاء بكلية التربية الرياضـية للبنين بالقاهرة وأخص منهم بالشكر الأسـاتذه: د. أمين الخولى، د. جمال الـشافعى، د. محمد فتحى عبد الرحمن، د. محمود أبو سمره، د. إبراهيم خليفة.

كما يسعدنى أن أتقدم بالشكر إلى جـميع العاملين بمؤسسة دار الفكر العربى مقدرًا جهـودهم المخلصة من أجل تطوير الكتاب التربوى فى مجال التـربية البدنية والرياضة، والذى يعتبر هذا الكتاب ثمرة لهذه الجهود المخلصة.

والله ولى التوفيق،

المؤلف

د. أسامة كامل راتب

١٤ رمضان ١٤١٧هـ

٢٣ ينـايـر ١٩٩٧م

المحتويات

الموضوع	الصفحة
مقدمه الكتاب	٣، ٤
الفصل الأول	
كيف تصبح مدربًا ناجحًا	١١
- معرفة أهداف التدريب للناشئين	١٣
- التوفيق بين أهداف تدريب الناشئين وأهداف المدرب الشخصية	١٥
- أيهما أهم، الناشئ أم الفوز والمكسب؟	١٨
- ما هو أسلوب القيادة المناسب للتعامل مع الناشئين؟	١٩
- ما هى صفات المدرب الناجح الذى يتعامل مع الناشئين؟	٢٣
الفصل الثانى	
كيف تقيم نجاحك فى الاتصال (التعامل) مع اللاعبين؟	٢٨
ماذا يعنى الاتصال (أسلوب التعامل) مع اللاعبين؟	٣١
لماذا يكون اتصالك (تعاملك) مع اللاعبين غير فعال؟	٣٤
كيف تقيم مهاراتك فى الاتصال (التعامل) مع اللاعبين؟	٣٦
الفصل الثالث	
كيف تحسن مهاراتك كمدرب فى الاتصال (التعامل) مع اللاعبين؟	٤٣
- احرص على أن تكون موضع ثقة اللاعبين	٤٦
- استخدام أسلوب التعامل الإيجابى، وتجنب الأسلوب السلبى مع اللاعبين	٤٧
- اهتم بتقديم المعلومات التى تحسن من أداء اللاعبين	٤٩
- الاتساق وعدم تناقض أسلوب التعامل مع اللاعبين	٥١
- إجادة مهارة الاستماع عندما يتحدث إليك اللاعب	٥٢
- استخدام مهارات الاتصال المتعددة فى التعامل مع اللاعبين	٦٠

الفصل الرابع

كيف يقيم المدرب كفاءته فى تعليم المهارات الرياضية للناشئين ؟ ٦٥

- مفهوم تعليم المهارات الرياضية ٦٧
- مراحل تعليم المهارات الرياضية ٦٧
- أسس تعليم المهارات الرياضية.. ٧١
- تقييم المدرب كفاءته فى تعليم المهارات الرياضية للناشئين.................... ٩٠

الفصل الخامس

ما أهم مبادئ التدريب التى يجب أن يراعيها المدرب مع الناشئين ؟ ٩٥

- مبدأ: الاستعداد ٩٨
- مبدأ: التكيف ٩٩
- مبدأ: استعادة الشفاء ١٠٠
- مبدأ: الفروق الفردية.. ١٠٢
- مبدأ: زيادة الحمل ١٠٢
- مبدأ: التقدم بالحمل (التدرج) ١٠٣
- مبدأ: الخصوصية.. ١٠٥
- مبدأ: التنوع ١٠٦
- مبدأ: التدريب الطويل المدى ١٠٧
- مبدأ: الإحماء والتهدئة.. ١٠٧
- مبدأ: النتيجة الغكسية (الارتداد) ١٠٨
- مبدأ: الشكل النموجى لحمل التدريب ١٠٨

الفصل السادس

كيف تتم مكافأة سلوك الناشئ فى الرياضة؟ ١١١

- أيهما أكثر أهمية للناشئ، الدافع الذاتى الإثابة (المكافأة الذاتية)
  أم الدافع الخارجى (الإثابة المكافأة الخارجية)؟ ١١٣
- ما هو السلوك الذى يجب مكافأته؟ ١١٩

ما مقدار تكرار المكافأة؟ ١٢٣
متى تقدم المكافأة؟ ١٢٣
ما نوع المكافأة التي يجب استخدامها؟ ١٢٥
كيف تتم مكافأة السلوك؟ ١٣٠
كيف يتعامل المدرب مع السلوك غير المرغوب فيه ؟ ١٣٣

الفصل السابع

كيف تطور دوافع الناشئ من خلال الممارسة الرياضية ؟ ١٣٧
ماذا تعنى الدافعية فى النشاط الرياضى؟ ١٣٩
كيف تتعرف على دوافع الناشئ نحو الرياضة؟ ١٤٠
كيف تطور دافع الاستمتاع بالممارسة الرياضية للناشئ؟ ١٤٧
كيف تطور دافع تقدير وقيمة الذات للناشئ من خلال الممارسة الرياضية؟ ١٤٩

الفصل الثامن

كيف تساعد الناشئ على التفسير الصحيح لخبرات النجاح والفشل فى المنافسة الرياضية ؟ ١٥٥
- ما معنى دافع الإنجاز والمنافسة الرياضية للناشئ؟ ١٥٧
- ما أهمية دافع الإنجاز والمنافسة الرياضية للناشئ؟ ١٥٧
- كيف يتطور دافع الإنجاز والمنافسة عبر مراحل عمر الناشئ؟ ١٥٨
- ما أهمية دافع إنجاز الرغبة فى النجاح للناشئ؟ ١٦٠
- كيف تساعد الناشئ على التفسير الصحيح لخبرات النجاح والفشل؟ ١٦٤
- كيف توجه الناشئ نحو هدف إنجاز الأداء؟ ١٧٠
- كيف يمكن زيادة وعى الناشئ بقدراته وكفاءته؟ ١٧٣

الفصل التاسع

ما دور المدرب فى توجيه انفعال قلق المنافسة للناشئ ؟ ١٧٩
- ما أنواع القلق الشائع لدى الناشئ؟ ١٨١
- ما أهم مصادر القلق لدى الناشئ؟ ١٨٣

- كيف يمكن التعرف على مظاهر القلق للناشئ ؟ ١٨٨
- ما دور المدرب والآباء فى توجيه قلق المنافسة للناشئ؟.................... ١٨٩

الفصل العاشر

ما أهم أساليب التعبئة النفسية التى تساعد اللاعب على تحقيق
الطاقة البدنية والنفسية المثلى ؟ ١٩٩
- مقـــدمـــة ٢٠١
- كيف يمكن زيادة التعبئة النفسية للاعب؟.................................. ٢٠٤
- كيف يمكن إنقاص التعبئة النفسية للاعب؟................................ ٢٠٨
- كيف يمكن إيقاف الأفكار السلبية التى تشتت انتباه اللاعب أثناء
المنافسة؟ ٢١١
- كيف يمكن إنقاص التوتر النفسى للاعب أثناء المنافسة؟.................... ٢١٩
- كيف يتعامل المدرب مع انفعال الغضب لدى اللاعب أثناء المنافسة؟ ٢٢٢
- هل تختلف التعبئة النفسية تبعًا للخصائص النفسية للاعب؟.................. ٢٢٤
- هل تختلف التعبئة النفسية تبعًا لنوع الرياضة؟.............................. ٢٢٦
- كيف نواجه تأخر فترة استجماع اللاعب لطاقته (البدنية/ النفسية)
بعد التدريب أو المنافسة؟ ٢٢٨
- ما دور المدرب فى توجيه الحالة الانفعالية للاعب بعد المنافسة؟.............. ٢٣٠
- كيف يمكن زيادة التعبئة النفسية من خلال تنمية روح الفريق
والتماسك بين اللاعبين؟ ٢٣٧

الفصل الحادى عشر

كيف تساعد الناشئ على مواجهة ضغوط التدريب التى تؤدى
إلى احتراقه وانسحابه من الرياضة ؟ ٢٤١
- ما معنى احتراق الناشئ الرياضى؟.. ٢٤٣
- ما المقصود بضغوط التدريب الزائد؟.. ٢٤٤
- كيف تؤثر ضغوط التدريب الزائد على احتراق الناشئ؟ ٢٤٧

- ما مراحل ضغوط التدريب التى يتعرض لها الناشئ قبل أن يصل إلى الإجهاد النفسى ثم الاحتراق؟ ٢٤٩
- ما أهم النتائج المتوقعة لحدوث الاحتراق للناشئ فى الرياضة؟ ٢٥١
- ما أهم مصادر ضغوط التدريب الزائد واحتراق الناشئ فى الرياضة؟ ٢٥٢
- كيف يمكن مواجهة ضغوط التدريب واحتراق الناشئ فى الرياضة ؟ ٢٥٦

الفصل الثانى عشر

كيف يتعامل المدرب مع الضغوط النفسية التى قد تؤدى إلى احتراقه واعتزاله مهنة التدريب ؟ ٢٦٩
- ما المقصود باحتراق المدرِّب؟ ٢٧١
- ما أهم مصادر الضغوط النفسية التى تؤدى إلى احتراق المدرب؟ ٢٧٢
- كيف يتعرف المدرب على مظاهر الضغوط النفسية التى تواجهه؟ ٢٧٣
- كيف يتعامل المدرب مع الضغوط النفسية المرتبطة بعمله كمدرب؟ ٢٧٨

الفصل الثالث عشر

كيف يتعاون المدرب والآباء من أجل الرعاية النفسية للناشئ ونجاح البرنامج التدريبى؟ ٢٨٣
- هل الرياضة التنافسية مفيدة للناشئ؟ ٢٨٥
- ما الخصائص المميزة لسلوك الآباء نحو اشتراك أبنائهم فى المنافسة الرياضية؟ ٢٨٧
- ما دور الآباء فى تحقيق الرعاية النفسية ونجاح البرنامج التدريبى لأبنائهم؟.. ٢٩٢
- كيف يتعامل المدرب مع بعض الآباء غير المتعاونين فى نجاح البرنامج التدريبى؟ ٢٩٥
- كيف يخطط المدرب اجتماعات التعاون والتنسيق مع الآباء من أجل نجاح البرنامج التدريبى؟ ٢٩٩
● المـــراجـــع ٣٠٩
● كتب صدرت للمؤلف ٣١٤



الفصل الأول

كيف تصبح مدربا ناجحا ؟

معرفة أهداف التدريب للناشئين

يعتمد نجاح المدرب الذى يتعامل مع النشء الرياضى على معرفة الأهداف التى يحاول تحقيقها لدى النشء . . وبشكل عام هناك أهداف ثلاثة على النحو التالى :

١ ـ تحقيق المكسب للناشئ .

٢ ـ تحقيق الاستمتاع للناشئ .

٣ ـ مساعدة الناشئ على تطوير ما يلى:

- **الناحية البدنية** : من حيث تحسين التكيف البدنى ـ تعلم المهارات الرياضية ـ تطوير عادات صحية جيدة وتجنب الإصابة.
- **الناحية النفسية** : تعليم التحكم فى الانفعالات ـ تطوير مشاعر قيمة الذات.
- **الناحية الاجتماعية** : تعليم التعاون فى سياق المنافسة ـ اكتساب معايير ملائمة للسلوك (الروح الرياضية Sportsmanship).

وتجدر الإشارة إلى أن المدرب الناجح هو الذى يساعد الناشئ على تحقيق الأهداف الثلاثة السابقة مجتمعة، مع التركيز بشكل خاص على تطوير الجوانب البدنية والنفسية والاجتماعية، ولكن الشائع بين المدربين أنهم يهتمون بهدف أكثر من الآخر . . وربما الغالبية يهتمون بالمكسب على حساب الأهداف الأخرى.

إنه من الأهمية أن يحدد المدرب: أى من الأهداف الثلاثة تمثل أهمية أكثر، هل هدف المكسب أم هدف الاستمتاع، أم تطوير الجوانب البدنية والنفسية والاجتماعية ؟

ويساعدك كمدرب فى الإجابة عن السؤال السابق أن تجيب على الاستبيان التالى : جدول (١/١).

جدول (١/١) قائمة أهداف تدريب النشء الرياضى

اقرأ كل فقرة ثم ضع درجة الأهمية: ـ درجة أهمية كبيرة ٣ درجات
ـ درجة أهمية متوسطة ٢ درجة
ـ درجة أهمية قليلة ١ درجة

الأهداف	**درجة الأهمية**
١ ـ أفضل مدرب هو الذى :	
أ ـ يقدم المساعدة الفردية ويهتم بتطوير النشء.	أ ـــ
ب ـ يجعل الممارسة واللعب شيئا ممتعا.	ب ـــ
جـ ـ تعليم الرياضيين المهارات المطلوبة لتحقيق المكسب.	جـ ـــ
٢ ـ إذا كُتبت قصة عنى ، أحب أن أوصف بأننى:	
أ ـ المدرب الذى يعمل على تطوير النشء.	أ ـــ
ب ـ المدرب الذى يجعل الرياضيين يستمتعون.	ب ـــ
جـ ـ المدرب الذى يحقق الفوز.	جـ ـــ
٣ ـ أنا كمدرب أركز اهتمامى على ما يلى:	
أ ـ تعليم النشء المهارات التى يستخدمها فى حياته المستقبلية.	أ ـــ
ب ـ تحقيق المتعة.	ب ـــ
جـ ـ المكسب.	جـ ـــ

تجمع الدرجة الخاصة بكل عمود أ ، ب ، جـ ، حيث تتراوح الدرجة بين ٣ ـ ٩ درجات (زيادة الدرجة توضح الاهتمام بنوع الهدف).

عمود أ ـ هدف تطوير النشء.

عمود ب ـ الاهتمام بتحقيق المتعة للناشئ.

عمود جـ ـ الاهتمام بالمكسب للناشئ.

التوفيق بين أهداف تدريب الناشئين وأهداف المدرب الشخصية :

تأمل أن تكون مـدربا لأنك تهـتم بمسـاعـدة النشء من خـلال ممارسـتـهم للرياضة، ولكن هناك أهدافاً أخرى مثل: تحسين الدخل الاقتصادى. إظهار تمكنك ومعرفتك بالرياضة، الحصول على الاعتراف والتقدير من المجتمع، حبك للرياضة، الحـصول على المتـعة والسـفر، أن تصـبـح مـشهـوراً، أو أن تصبح فى مـوضع المسئولية. إن مـثل هذه الأهداف وغيرها تعتبـر أسبابا شخصية مـلائمة للتدريب، وقد تحتاج كمدرب إلى تحقيق بعض أهدافك أو كلها.

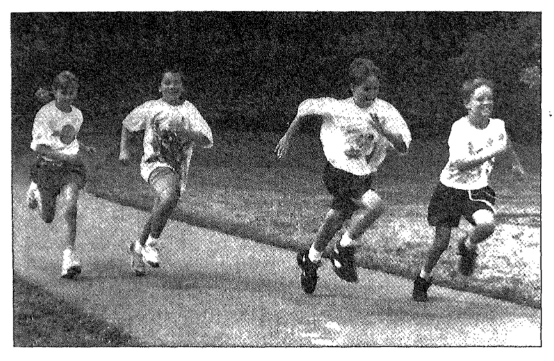
فعلى سبيل المثال: قد يضحى بعض المدربين بأهدافـهم الشخصية، ويكتفون بأسباب تتعلق بحاجاتهم إلى الحصول على التقدير من المجتمع، أو تقديم المساعدة والعون للرياضيين.

ولمساعـدتك كمـدرب فى الكشف عن أهدافك الشخـصيـة يوضح الجدول (١ / ٢) بعض الأسباب الشائعة للتدريب، وضح كيف يمثل كل سبب درجة أهمية بوضع علامـة تحت درجة الأهمية، ويمكنك اقـتراح أسباب أخـرى ترى أنها تمثل أهمية بالنسبـة لك، وما هى درجة أهميتها. الآن فكر باهتـمام وأمانة، وحاول أن تتعرف أى أسباب تسبب لك صراعـا بين ما هو أفضل بالنسبة لك، وما هو أفضل بالنسبة للرياضيين.

فعلى سبيل المثال: إذا كان حصولك على الاعتراف والتقدير الشخصى يعتبر أحد أهدافك الشخصية للتدريب ، فإن ذلك قد يتعارض مع أهداف التدريب التى تهتم بالرياضى أكثر من المكسب عند اشتراكه فى منافسة هامة.

إن المدرب الناجح يعـرف كيف يمـيز بين أهدافـه الشخـصيـة من المسابـقة الرياضية، وفى نفس الوقت هدف اشتـراك الرياضيين. والمدرب الناجح يكافح من أجل المكسب لكل مسابقة بالرغم من معرفته أن الفوز قد يكون بعيد المنال، كذلك فـإن المدرب الجـيد هو الذى يـساعـد الرياضـيـين على التطور البـدنى والنفـسى والاجتماعى، وهو الذى يبذل كل ما فى وسعه من أجل تحقيق أهدافـه الشخصية

دون إلحاق الضـرر النفسى للرياضـيين. وفى حقـيقة الأمـر أن المدرب الناجح هو الذى يكتـشف الطرق المناسبـة لتحقـيق الأهداف الثلاثة (المكسب ـ الاسـتمـتاع ـ التطور البدنى والنفسى والاجتماعى).



المدرب الناجح يسعى إلى الاهتمام بتحقيق أهداف : المكسب ، الاستمتاع ، التطور البدنى والنفسى للناشئ

هذا ،ولمساعدتك فى التعرف على الأسباب الشخصية (أهدافك) . . توضح القائمة التالية جدول (١/ ٢) بعض الأسباب الشائعة والمطلوب منك ما يلى:

١ ـ تحديد درجة الأهمية لكل سبب (هدف).

٢ ـ اقتراح أسباب (أهداف) أخرى ترى إضافتها.

٣ ـ فكر باهتمـام وأمانة وحاول أن تتـعرف على الأسبـاب التى تسبب لك صراعا بين ما هو أفضل بالنسبة لك وما هو أفضل للرياضيين.

جدول (١/ ٢) قائمة الأسباب الشخصية لعمل المدرب فى التدريب

الأسباب الشخصية	درجة الأهمية		
	غير مهمة	مهمة إلى حد ما	مهمة جدا
* المشاركة فى الرياضة التى أحبها.	▭	▭	▭
* المكسب المادى لزيادة الدخل.	▭	▭	▭
* الحصول على المركز الاجتماعى.	▭	▭	▭
* أكون فى موضع المسئولية.	▭	▭	▭
* المشاركة مع أناس أحبهم.	▭	▭	▭
* تقديم أعمال تطور الرياضة نحو الأفضل.	▭	▭	▭
* الحصول على الاعتراف والتقدير من المجتمع.	▭	▭	▭
* إظهار معرفتى ومهاراتى الرياضية.	▭	▭	▭
* السفر.	▭	▭	▭
* تطوير الحالة البدنية للرياضيين.	▭	▭	▭
* تطوير الناحية النفسية للرياضيين.	▭	▭	▭
* تطوير الناحية الاجتماعية للرياضيين.	▭	▭	▭

أسباب أخرى .....

أيهما أهم الناشئ الرياضى أم الفوز والمكسب ؟

أوضحنا فيما سبق أهمية أن يوازن المدرب بين أهدافه الشخصية والأهداف التى يجب أن يحققها للنشء . . وهنا تظهر مشكلة هامة كثيراً ما تؤرق المدرب فى تعامله مع النشء الرياضى . . ومحور هذه المشكلة : هل يهتم المدرب بتحقيق المكسب أكثر أم يهتم بحاجات الرياضى؟

الواقع أن المبدأ الذى يعطى الاهتمام أولا للرياضى ثم يأتى المكسب كهدف ثانٍ لا يعنى أن المكسب لا يمثل قيمة أو أهمية، حيث إن الهدف المباشر للاشتراك فى أى مسابقة هو تحقيق المكسب، ولكن الشىء المهم هو الكفاح من أجل المكسب حيث يعتبر ضرورة للاستمتاع بالمنافسة، فالمكسب قد لا يعنى كل شىء، ولكن الكفاح من أجل المكسب هو الشىء الهام. وفى هذا السياق فقد صرح الكثير من الأبطال الرياضيين أن أفضل أوقاتهم فى الرياضة هى فترات الكفاح والإعداد للمنافسة وليست لحظة الفوز ذاتها.

والخلاصة أنه يجب أن يركز المدرب على النقاط الهامة التالية بالنسبة للمكسب:

- المكسب ليس الشىء المهم . . ولكن الكفاح من أجل المكسب هو الأكثر أهمية ودقة.
- الكفاح من أجل المكسب يعتبر هدفا أساسيًا لكل من المدرب والرياضى.
- الكفاح من أجل المكسب ضرورى لاستمتاع الناشئ بالمنافسة.
- الاهتمام بالرياضى يسبق الاهتمام بالمكسب حتى نحقق المكسب الحقيقى.



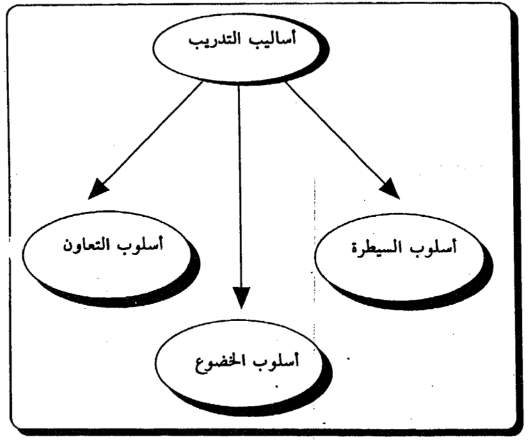
يجب أن يوجه الاهتمام أولا للرياضى ثم يأتى المكسب فى المرتبة الثانية ذلك هو المدخل الصحيح لتحقيق أقصى أداء وضمان الصحة النفسية للناشئ

ما هو أسلوب القيادة المناسب للتعامل مع الناشئين ؟

إن القرار الثانى الهام الذى يحتاج المدرب إلى اتخاده هو أسلوب التدريب عند التعامل مع النشء الرياضى، حيث إن أسلوب التدريب يساعد على:

- كيف تقرر تعلم المهارات والنواحى الخططية ؟
- كيف تنظم الممارسة والمنافسة ؟
- ما هى الطرق المناسبة لتنظيم اللاعبين ؟
- ما هو الدور الذى تعطيه للرياضيين فى اتخاذ القرار ؟

شكل (١/١) إن أغلب المدربين يستخدمون واحدا من أساليب التدريب الثلاثة التالية :



شكل (١/١) أنواع أساليب القيادة الشائعة التى يستخدمها المدرب فى التعامل مع النشء

أسلوب السيطرة :

- دور المدرب اتخاذ كل القرارات .
- دور اللاعب الاستجابة لتعليمات وأوامر المدرب .

* هذا الأسلوب هو الشائع لدى الكثير من المدربين الجدد أو الذين تعوزهم الخبرة .
* يلجأ بعض المدربين إلى استخدام هذا الأسلوب تقمصا لنموذج معين من المدربين
* قد يلجأ بعض المدربين إلى استخدام هذا الأسلوب لإخفاء مواطن الضعف .
* المدرب الذى يستخدم هذا الأسلوب لا يساعد على تحقيق خبرة الاستمتاع بالممارسة لدى الرياضى . . والإنجاز يكون للمدرب وليس الرياضى .
* هذا الأسلوب لا يتفق مع المبدأ الهام: الرياضى أولا ثم المكسب ثانيا .
* قد يكون هذا الأسلوب مناسبا مع المدرب ذى الطبيعة التسلطية التى لا تؤدى إلى ضعف الدافعية ، والتى تعتبر أكثر محددات هذا الأسلوب .



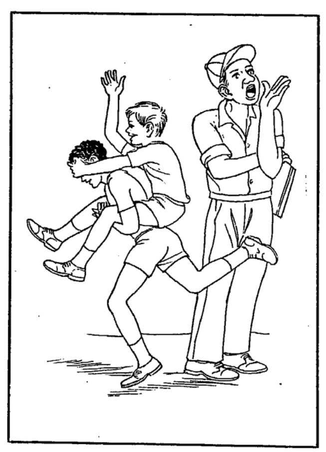
المدرب الذى يعتقد أن مهمته إصدار الأوامر ، وأن اللاعب دوره الاستجابة لتعليماته لا يساهم فى تحقيق خبرة الاستمتاع للناشئ

أسلوب الخضوع :

● يتخذ المدرب قرارات قليلة جدا .
● يعطى القليل من التعليمات والإرشادات لتنظيم العمل .

يستخدم هذا الأسلوب المدرب الذى يتميز بالخصائص التالية :

* الافتقاد إلى الكفاءة فى تقديم التعليمات والتوجيهات .
* عدم الفهم لمتطلبات وواجبات عملية التدريب .
* الافتقار إلى تحمل المسئولية .
* لا يفضل استخدام هذا الأسلوب نهائيا فى التعامل مع النشء الرياضى .



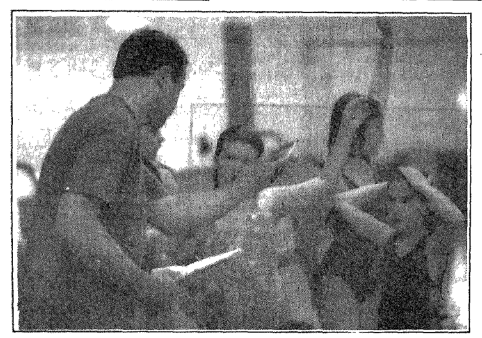
هروب المدرب من اتخاذ القرارات عند الضرورة دليل ضعف أسلوب القيادة.

أسلوب التعاون :

يعتمد الأسلوب التعاونى على مشاركة الرياضيين فى اتخاذ القرار

يتطلب هذا الأسلوب

معرفة المدرب مسئولياته القيادية فى تقديم التوجيهات نحو إنجاز الهدف للرياضيين.	أهمية إتاحة الفرصة للنشء فى المساهمة فى اتخاذ القرار حتى يصبحوا راشدين يتحملون المسئولية.



يفضل استخدام الأسلوب التعاونى مع النشء الرياضى لما يلى :

* يسمح للرياضيين بالمشاركة فى اتخاذ القرار، ومن ثم زيادة الالتزام نحو إنجاز الهدف.
* هذا الأسلوب يدعم مبدأ الاهتمام بالرياضى أولا والمكسب ثانيا.
* يساعد الرياضى على زيادة الثقة فى النفس.. وتوفير مناخ اجتماعى وانفعالى جيد.
* يحسِّن من عملية الاتصال والدافعية بين المدرب والرياضيين.

ما هى صفات المدرب الناجح الذى يتعامل مع الناشئين ؟

سبق أن أوضحنا أن المدرب الناجح يجب أن يحدد أهداف البـرامج وتحديد أولوية الأهداف. سواء مـا يرتبط منها بالرياضى أم بأهدافـه الشخصيـة.. كذلك أوضحنا أهمية أن يحسن المدرب استخدام الأسلوب القيادى المناسب الذى يساعده على تحقيق الأهداف

ونستعرض هنا ثلاث صفات هامة يجب أن يتميز بها المدرب الناجح :

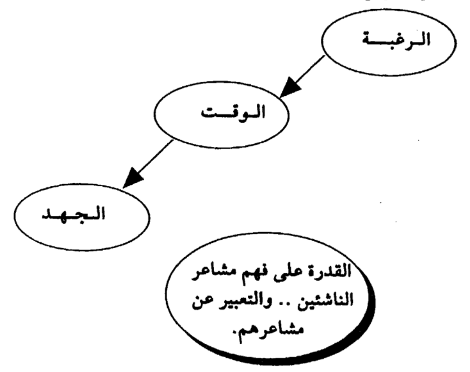


- أهمية معرفة النواحى الفنية والخططية والقانونية للرياضة.
- تزداد أهمية المعرفة الرياضية عند تعليم المبتدئين والنشء أو بما هو أكثر من المستوى المتقدم.
- جهل المدرب بالنواحى الفنيـة الصحيحة لتدريس المهـارات يؤدى إلى كثرة الإحباط للناشئ.
- المعرفة الصحـيحة بالنواحى الفنية لتدريس المهـارات تؤدى إلى خبرة نجاح والشعور بالمتعة من الممارسة.
- الممارسـة السابقـة للرياضـة أحد مصـادر المعرفـة الهامـة ولكن لا تكفى وحدها.
- يحتاج المدرب إلى تنوع مصادر المعرفة من أهمها:

الكتب المتخـصصـة، شرائط الفيـديو، مشاهدة المدربين الآخرين، دورات لصقل التأهيل



- يمكن أن يكون لدى المدرب المعرفة.ولكن ليس لديه الرغبة والدافعية
- يمكن أن يمتلك المدرب درجة ملائمة من الدافعية ولكن ليس لديه الوقت الملائم الذى يخصصه للتدريب والعمل مع اللاعبين.
- أهمية أن يكون لدى المدرب :



- قدرة المدرب على فهم أفكار ومشاعر وانفعالات اللاعبين.
- قدرة المدرب على نقل الانفعالات والمشاعر نحو اللاعبين.
- اهتمام المدرب بالمدخل الإيجابى فى التعامل مع اللاعبين، ذلك المدخل الذى يعتمد على الاحترام والتقدير والتشجيع للاعبين.
- تجنب المدرب الأسلوب السلبى الذى يعتمد على النقد المستمر والاهتمام بالسلبيات أكثر من الاهتمام بالنواحى الإيجابية لسلوك الناشئ.

كيف يقيم المدرب نجاحه فى تدريب الناشئين ؟

فيما يلى سبع فقرات تعكس التقييم الذاتى للمدرب . . والمطلوب منك أن تضع دائرة حول درجة انطباق الصفة عليك

١ ـ الاهتمام بالرياضيين هو أحد أهدافى الهامة فى التدريب .

١ ـ نادرا ٢ ـ عادة ٣ ـ دائما

٢ ـ أسلوب التدريب الذى أستخدمه عادة هو .

١ ـ الخضوع ٢ ـ السيطرة ٣ ـ التعاون

٣ ـ دافعيتى نحو التدريب .

١ ـ منخفضة ٢ ـ متوسطة ٣ـ مرتفعة .

٤ ـ تطبيق الفهم الصحيح للمكسب فى الرياضة .

١ ـ نادرا ٢ ـ عادة ٣ ـ دائما

٥ ـ معرفتى بقواعد اللعب والنواحى الفنية والخططية .

١ ـ ضعيفة ٢ ـ متوسطة ٣ ـ مرتفعة

٦ ـ معرفتى لعلوم الرياضة (علم النفس الرياضى ـ الفسيولوجى . . .)

١ ـ ضعيفة ٢ ـ متوسطة ٣ ـ مرتفعة

٧ ـ مقدرتى فى التعبير عن مشاعرى وفهم مشاعر الآخرين .

١ ـ ضعيفة ٢ ـ متوسطة ٣ ـ مرتفعة

تفسير الدرجات :

(٧ ـ ١٠) درجة منخفضة، تعكس عدم الفهم الصحيح للجواب السليمة للتعامل مع الناشئين. . تحتاج إلى إعادة النظر فى رغبتك فى التدريب. . وإذا اخترت الاستمرار فى التدريب يجب أن تطور من معارفك واتجاهاتك.

(١١ ـ ١٤) درجة تعكس بداية الفهم للطريق الصحيح، ويمكنك التحسن بالمزيد من التعلم.

(١٥ ـ ١٨) درجة تعكس أنك مدرب ناجح، ولكن هناك حاجة للتحسن، والمطلوب أن تحدد ما هى الأشياء التى تحتاج إلى تطويرها.

(١٩ ـ ٢١) درجة تعكس مستوى ممتازا من تفهم الهدف من تدريب الناشئين.

ميثاق حقوق النشء الرياضى الصادر عن الجمعية الدولية للصحة والتربية البدنية.

- حق الاشتراك فى الرياضة.
- حق الاشتراك فى ظروف متكافئة وفقًا لمستوى نضجه وقدراته.
- حق الممارسة تحت قيادة راشدة ومؤهلة.
- حق اللعب كطفل وليس كراشد.
- حق الاشتراك فى القيادة وصنع القرارات المتعلقة بمشاركتهم فى الرياضة.
- حق الممارسة فى بيئة آمنة وصحية.
- حق الإعداد السليم لمشاركتهم فى الرياضة.
- حق الحصول على فرص متكافئة للنجاح.
- حق المعاملة بكرامة.
- حق الحصول على المتعة فى الرياضة.





الفصل الثانى

كيف تقيم نجاحك فى الاتصال (التعامل) مع اللاعبين؟



يعتبـر التدريب الرياضى فى جوهره نوعا من الاتصـال، حيث إن كل فعل يقوم به المدرب يتطلب الاتصال مع آخرين. والحقـيقة أن المدرب الناجح له مقدرة جيدة فى الاتصـال (التعامل) مع اللاعبين، وربما يتضـح ذلك عندما نلاحظ فشل الكثير من المدربين، حيث يرجع ذلك غالبـا إلى ضعف مهاراتهم فى الاتصال مع اللاعبين أكثر من أنه نتيجة الإخفاق فى تسجيل النتائج.

إن المدرب الناجح يحتـاج إلى المقدرة على الاتصـال (التعامل) بفـاعلية فى الكثير من المواقف التى يصعب حصرها، ومن ذلك مثلا :

- عندما يتحدث مع الآباء عن عدم المشاركة الكافية لأبنائهم فى اللعب.
- عندما يشرح للاعين كيف يؤدون المهارات المعقدة.
- عندما يضطر إلى الحديث مع مسئول وجه له نقدا شديدا بالتقصير.

الهـدف من تناول هذا الموضـوع هو زيـادة الوعى لدى المدرب عن أهمـيـة أسلوب التـعامل مع اللاعـبين، ويمكن أن يتـحقق ذلـك من خلال فـهم عمليـة الاتصال وكيف تتم، تقييم المدرب لمهـاراته فى الاتصال مع اللاعبين، ثم كيف يتم تطوير مهارات الاتصال مع اللاعبين.

ماذا يعنى الاتصال (أسلوب التعامل) مع اللاعبين ؟

هناك آبعاد ثلاثة لـعملية الاتصـال يوضحهـا الشكل (٢/١). والاتصال لا يتضـمن إرسال الرسالة فقط، ولكن يشـمل أيضا استـقبالها. الكثـير من المدربين يتميزون بالمهارة فى إرسال الرسالة ـ توجـيه التعليمات ـ إلى الرياضيين ولكنهم لا يجيدون استقبال الرسالة ، مثل: الاستماع إلى اللاعب.

الإرسال	الاستقبال
اللفظى	غير اللفظى
المحتوى	الانفعال

شكل (١/٢) الأبعاد الثلاثة للاتصال بين المدرب واللاعب

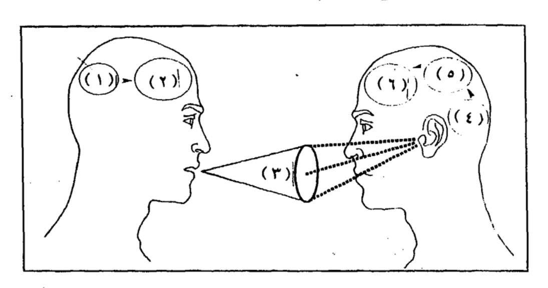
والبعد الثانى للاتصال يتكون من وسائل غير لفظية، إضافة إلى وسائل لفظية، ومن ذلك ملامح الوجه التى تعبر عن السعادة، أو بعض الإشارات التى تعكس العدوان، أو بعض الأفعال التى تظهر العطف، إن هذه النماذج توضح المقصود بالاتصال غير اللفظى. . هذا، وتقدر الاتصالات غير اللفظية بما يزيد على ٧٠٪ من عملية الاتصال . إن أغلب الناس يحاولون إظهار المزيد من السيطرة على جوانب الاتصال اللفظى أكثر من الاتصال غير اللفظى، وهذا الأمر يحدث بالنسبة للمدربين. وحيث إن المدرب غالبا ما يكون تحت الملاحظة من قبل اللاعبين والإداريين والآباء والجمهور فإنه يجب أن يهتم كذلك بالاتصال غير اللفظى.

أما البعد الثالث للاتصال فإنه يتضمن كلا من المحتوى Content والانفعال Emotion ويعنى المحتوى مادة الرسالة، بينما الانفعال يعنى كيف تشعر بالنسبة لها. هذا، ويعبر عن المحتوى عادة بشكل لفظى، بينما التعبير عن الانفعال يكون غير لفظى.

وحيث إن المنافسة الرياضية غالبا ما تكون مصدرا للضغط على المدرب، فإن ذلك يزيد من مسئوليته فى التحكم والسيطرة على كل من المحتوى (مادة الرسالة)، والانفعال (مشاعره نحو الرسالة) عند الاتصال. وبشكل عام فإن المدربين يتميزون بدرجة أكبر فى مهارة الإرسال ـ اللفظى، المحتوى ـ بينما هم غالبا لا يجيدون

مهارة الاستقبال ـ غير اللفظى ـ (الانفعال). ولكن يمكن من خلال التمرين والاهتمام أن يطور المدرب أبعاد مهارات الإرسال المختلفة بشكل متساوٍ.

وفيما يلى توضيح كيف تتم عملية الاتصال بين المدرب واللاعب:



١ ـ لديك تفكير معين (أفكار/ مشاعر/ رغبات) تريد أن تنقله إلى اللاعب.

٢ ـ ترجمة هذا التفكير إلى رسالة ملائمة لنقلها للاعب.

٣ ـ نقل الرسالة خلال بعض القنوات (لفظى ـ غير لفظى).

٤ ـ استقبال اللاعب إلى الرسالة إذا انتبه إليك.

٥ ـ تفسير اللاعب لمعنى الرسالة (يتوقف ذلك على فهم محتوى الرسالة.. ومقصدك من الرسالة..).

٦ ـ استجابة اللاعب للرسالة.

مثال (١) :

المدرب (يصيح فى اللاعب) : كم مرة أخبرك بأهمية الأداء الصحيح؟!

اللاعب (بخضوع وضعف) : آسف لقد نسيت.

هدف المدرب: يوضح أخطاء الأداء، ويشجع اللاعب على تذكر الأداء الصحيح فى المستقبل.

تفسير اللاعب (أ) :

« المدرب يعتقد أنى سيئ، أريد أن يكون أدائى جيدا، هناك أشياء كثيرة يجب تذكرها.. تزداد صعوبة التذكر، أشعر بزيادة العصبية وأرتكب المزيد من الأخطاء».

إن هدف المدرب جيد وهو «تصحيح الأداء» ولكن الطريقة التى اختارها لنقل الرسالة ليست كذلك.. اللاعب استقبل الرسالة سلبيا، وبدلا من مساعدته فى تصحيح الخطأ زادت من ضغط التوتر ومن ثم التأثير السلبى على الأداء.

تفسير اللاعب (ب) :

« لقد أخطأت مرة أخرى فى الأداء. المدرب متضايق منى وله حق فى ذلك.. إنه يحاول مساعدتى دائما.. إننى يجب أن أصحح من أدائى نحو الأفضل».

يلاحظ من هذا المثال.. بالرغم من أن المدرب غير ماهر فى إرسال رسالته فإن اللاعب (ب) فهم مقصد الرسالة، وفسر الرسالة على نحو إيجابى.

مثال (٢) :

المدرب : أعتقد أنك لعبت جيدًا اليوم يا «وليد».

وليد : (يجيب بنبرات صوت تعكس عدم الثقة في كلام المدرب): شكراً.

مقصد المدرب : توجيه الشكر والتقدير لوليد على أدائه الجيد لتدعيم هذا الأداء في المستقبل.

تفسير وليد : المدرب يوجه الشكر لي نظرًا للفوز بالمنافسة.. ولكن عندما أخسر المنافسة، وحتى إذا لعبت جيدًا، وبذلت أقصى ما في جهدي، فإنه يوجه اللوم لي ولجميع أعضاء الفريق.

يلاحظ في المثال السابق أنه بالرغم من أن أفكار المدرب جيدة، وقد ترجم الرسالة على نحو صحيح، فإن اللاعب «وليد» أدرك مقصد الرسالة وليس المحتوى على نحو خاطئ. وقد يرجع ذلك نتيجة للرسائل السابقة التي جعلته يعتقد أن المكسب أكثر أهمية للمدرب من اللاعب. ونظراً لأن المدرب فقد مصداقيته، وضعفت الثقة بين المدرب واللاعب فإن اللاعب فسر مقصد الرسالة بشكل سلبي.

كيف تقيِّم مهارتك فى الاتصال (التعامل) مع اللاعبين ؟

اقرأ وصف كل مدرب ثم قيِّم نفسك بوضع «دائرة» على الرقم الذى يصفك جيدا .

إذا لم يسبق لك العمل كمدرب . . أجب على أساس كيف تتصرف عندما تكون فى موقف قيادى

موقف :



« عدم الحصول على الاحترام والتقدير من اللاعبين، نظراً لأنك لا تمنحهم ذلك . . عندما تتكلم لا تجد اهتمامًا أو أذنا صاغية من اللاعبين لأنك تتكلم كثيراً، أو يغلب على حديثك استخدام الألفاظ والعبارات غير التربوية » .

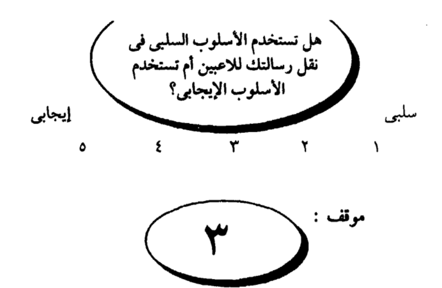
هل تحظى بالاحترام والتقدير
من اللاعبين ؟

منخفض جداً				مرتفع جداً
١	٢	٣	٤	٥

موقف :



« يغلب على كلماتك وأفعالك السلبية، غـالبًا سلوكك عدوانى، كثير النقد للاعبين، تزيد من الشك فى أنفـسهم، وتضعف من ثقتهم فى أنفـسهم، نادرًا ما تقدم التشجيع، وإذا ما قدمت لهم التشجيع تتبع ذلك بتعليقات سلبية ».



موقف : ٣

« دائمًا تقيِّم اللاعبين بدلا من توجيههم، عندما يخطئ اللاعب فإنك تلومه أكثـر من تزويده بالمعلومات حول تصـحيح أخطائه . . عندما يجـيد اللاعب الأداء فإنك تشجعه، ولكن لا تعرف كيف توجهه لتحقيق التقدم بمستوى مهارته ».

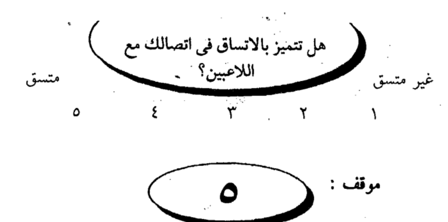
هل تقدم للاعبين أحكامًا أم تقدم لهم توجيهات؟

أحكامًا كثيرة — توجيهات كثيرة

١ ٢ ٣ ٤ ٥

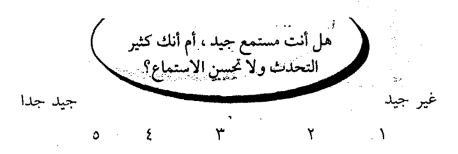
موقف : ٤

« عدم اتساق سلوكك فى التعامل مع اللاعبين، يصعب على اللاعبين توقع سلوكك فى موقف معين، مرة تعاقب أحد اللاعبين لأنه تشاجر مع زميله فى الفريق، بينما لا تعاقب اللاعب الآخر بالرغم من ارتكابه نفس الخطأ . . تطلب من اللاعبين عدم معارضة الحكام بينما تفعل أنت ذلك. تطلب من اللاعبين السيطرة على انفعالاتهم بينما تفتقد أنت لذلك ».



موقف : ٥

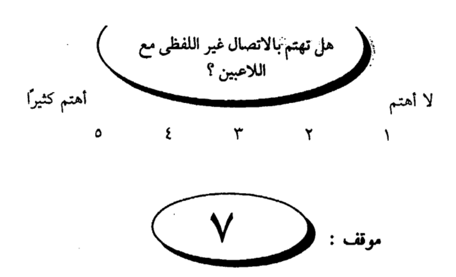
« كثير الكلام . . تعطى تعليمات باستمرار أثناء التمرين، وربما عندما لا تتاح لك فرصة الكلام أثناء المنافسة فإنك تتحدث مع نفسك وأنت جالس للمشاهدة . . أنت دائمًا مشغول بالتحدث إلى الآخرين، وليس لديك الوقت للاستماع إليهم، نظرتك إلى اللاعب أن يستمع إليك فقط، وليس مطلوبًا منك أن تستمع أنت للاعب.



موقف :



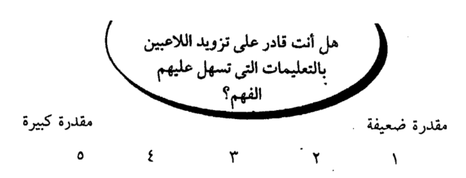
« تتميز بالوجه الجامد، ولا تظهر أى انفعالات، يصعب على اللاعبين معرفة ماهى مشاعرك، عادة تترك اللاعبين يشعرون بعدم الأمان معظم الوقت ».



لا أهتم ... أهتم كثيراً

١ ٢ ٣ ٤ ٥

موقف :



« عدم قدرتك على الشرح فى مستوى اللاعبين . . تتحدث فى مستوى أعلى من قدراتهم، أو تدور حول الموضوع . . دائمًا تترك اللاعبين فى حيرة وارتباك . . غير قادر على توضيح المهارات فى تتابع منطقى » .

هل أنت قادر على تزويد اللاعبين بالتعليمات التى تسهل عليهم الفهم؟

مقدرة ضعيفة ... مقدرة كبيرة

١ ٢ ٣ ٤ ٥

موقف : 

« عدم فهم أسس استخدام المكافـأة، وبالرغم من ذلك تعطى مكافآت كثيرة للاعبين. قد تكافئ السلوك الخاطئ وفى وقت غير مناسب.

عندما تلاحظ سلوكاً غير مرغوب فيــه من اللاعبين فإنك تتجاهله أو تعاقب عليه عقابًا شديدًا».

كيف تقيم مهارتك فى استخدام أسلوب المكافأة والعقاب مع اللاعبين؟

غير ماهر ماهر بدرجة عالية

١ ٢ ٣ ٤ ٥

الآن اجمع تقديراتك فى المواقف الثمانية . . ثم سجل الدرجة

هنا [. . . . .] ثم اكشف عن الفئة التى تقع فيها درجتك.

٣٦ – ٤٠ = كفاءة بدرجة عالية تؤهلك للنجاح فى عملية الاتصال مع اللاعبين.

٣١ – ٣٥ = كفاءة بدرجة جيدة، ولكن تحتاج إلى تحسين مهارات الاتصال.

٢٦ – ٣٠ = كفاءة بدرجة متوسطة، وتحتاج إلى تحسين مهارات الاتصال بدرجة كبيرة.

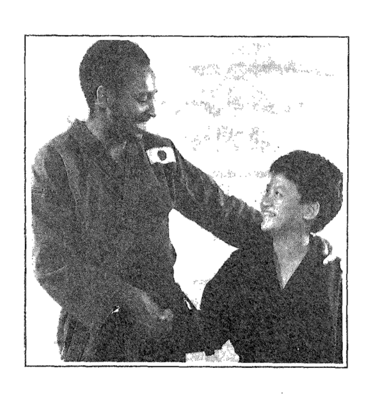
٢١ – ٢٥ = كفاءة بدرجة منخفضة.

٨ – ٢٠ = كفاءة بدرجة منخفضة جداً.



الفصل الثالث

كيف تحسن مهاراتك كمدرب
فى الاتصال (التعامل) مع اللاعبين؟



تعـرضنا فى الـفـصل السـابق إلى تحليل مـهــارات الاتصــال بين المدرب واللاعبين، واسـتطعت كمدرب أن تقيم مهـاراتك فى الاتصال. . ونتناول فى هذا الفصل كيف يمكنك تطويـر مهاراتك فى الاتصال مع اللاعبين من خـلال مناقشة العناصر التالية :

● احرص على أن تكون موضع ثقة اللاعبين .
● استخدم أسلوب التعامل الإيجابى، وتجنب الأسلوب السلبى مع اللاعبين.
● اهتم بتقديم المعلومات التى تحسن من أداء اللاعبين .
● الاتساق وعدم تناقض أسلوب التعامل مع اللاعبين .
● إجادة مهارة الاستماع عندما يتحدث إليك اللاعب .
● استخدم مهارات الاتصال المتعددة فى التعامل مع اللاعبين .

احرص على أن تكون موضع ثقة اللاعبين.

لماذا يفتقد المدرب المصداقية والثقة؟	كيف يطور المدرب الثقة مع اللاعبين ؟
* الافتقاد إلى المعرفة الجيدة حول ما يقول..	* المعرفة الجيدة بنوع الرياضة أو على الأقل الأمانة فيما تعرف.
* عادة ما يقوله لا يمثل أهمية للاعبين.	* استخدام الأسلوب التعاونى الذى يسمح للاعب بالاشتراك فى اتخاذ القرار ومعرفة ما هو مطلوب منه، وكيف يحققه، ولماذا ؟
* يتحدث بشكل سلبى مع اللاعبين.	* استخدام الأسلوب الإيجابى الذى يعتمد على المكافأة لتدعيم السلوك المرغوب فيه..
* يحرِّف الحقائق.. ويكذب بسهولة.	* كن موضع الثقة، عادلا، متسقا فى أعمالك وسلوكك.
* يرى أن اللاعبين ليس لهم أهمية.	* التعبير عن مشاعر التقدير والصداقة والود والعطف نحو اللاعبين.

استخدام أسلوب التعامل الإيجابى وتجنب الأسلوب السلبى

المقارنة بين الأسلوب السلبى والإيجابى	
الأسلوب السلبى	**الأسلوب الإيجابى**
* يهتم المدرب باستخدام العقاب والتهديد والنقد للتخلص من السلوك غير المرغوب فيه للاعب.	* يهتم المدرب باستخدام التقدير والمدح والمكافأة لتدعيم السلوك المرغوب فيه من اللاعب.
* استخدام العقاب والتهديد يؤدى إلى زيادة الخوف لدى اللاعبين، وينقص من تقديرهم لأنفسهم، الأمر الذى يؤدى إلى ضعف ثقتهم فى أنفسهم.. والثقة فى النفس مهارة نفسية هامة يجب الاهتمام بتنميتها للناشئ الصغير وخلال مراحل الممارسة المتقدمة.	* تقدير اللاعبين ومعاملتهم كأشخاص لهم قيمتهم يدعم من ثقتهم فى أنفسهم، وهى مهارة نفسية هامة لتحقيق التفوق الرياضى.
* استخدام الأسلوب السلبى يؤدى إلى عدم حب اللاعبين للمدرب، فضلاً عن نقص تقديرهم واحترامهم للمدرب.	* استخدام الأسلوب الإيجابى يزيد من احترام وتقدير اللاعبين للمدرب.

لماذا يستخدم المدرب الأسلوب السلبى فى تعامله مع اللاعبين ؟

١ ـ اعتياد المدرب أن يخبر اللاعبين بالأخطاء، أكثر من الاهتمام بالأداء أو الأفعال الصحيحة.

٢ ـ توقعات المدرب السلبية (غير الواقعية) لقدرات الرياضى.. حيث إن المدرب يضع للاعب أهدافا تفوق قدراته.. ومن ثم يتعامل مع اللاعب على أنه مقصر وفاشل فى تحقيق الهدف.

٣ ـ اعتقاد المدرب أن الأسلوب السلبى (التهديد ـ النقد) هو الأسلوب المفيد لتحقيق أفضل النتائج.

٤ ـ يجب أن يؤخذ فى الاعتبار أن الأسلوب السلبى قد يكون مفيدًا لوقت محدد فقط، ثم يضعف تأثيره.. ويفقد المدرب التقدير والثقة من قبل اللاعبين.

إذا عرفت أنك من المدربين الذى يعتادون استخدام المدخل أو الأسلوب السلبى، فإنك تحتاج إلى عمل ثلاثة أشياء للتغيير إلى المدخل الإيجابى المرغوب فيه.

١ ـ يجب أن يكون لديك الرغبة فى التغيير.

٢ ـ يجب أن تمارس الأسلوب الإيجابى ليس فقط عندما تقوم بالتدريب، ولكن فى جميع معاملاتك واتصالك بالآخرين، وخاصة الأشخاص المقربين منك، حيث إن استخدام هذا الأسلوب يكون غالبًا أكثر صعوبة مع الأشخاص الأكثر قربا منك.

٣ ـ تحتاج إلى الاستعانة بالآخرين لمساعدتك فى توضيح التغيير من استخدام الأسلوب السلبى إلى الإيجابى.

اهتم بتقديم المعلومات التى تحسّن من أداء اللاعبين

يحرص بعض المدربين على إعطاء أحكام كثيرة للاعبين سواء كان أداؤهم صحيحًا أم خطأ ـ وعادة عندما يكون الأداء غير صحيح ـ والواقع أنه لا يكفى أن يخبر المدرب اللاعبين أنهم أخطأوا، ولكن الأهم أن يوجههم نحو الأداء الصحيح. إن المدرب الناجح ليس كالقاضى مسئوليته إصدار الأحكام، ولكن هو أقرب للمدرس الماهر يعرف مواطن الضعف وكيفية تصحيح أخطاء اللاعب.

إن أسلوب المدرب الذى يعتمد على تحديد الخطأ ونقاط الصواب فقط، دون توضيح كيفية إصلاح الخطأ هو أسلوب شائع لدى بعض المدربين يستخدمونه لتغطية نواحى الضعف وافتقادهم إلى المعلومات اللازمة لتصحيح الخطأ.

إن الحقيقة الهامة التى يجب أن يدركها المدرب أن الممارسة الرياضية بمثابة عملية تعلم، ومن ثم فإن أداء اللاعب يتفاوت بين الخطأ والصواب، وهنا تظهر أهمية المدرب فى تزويد اللاعب بالتقييم عندما يتعذر على اللاعب عدم معرفة ما هو صحيح وما هو خطأ. وعندما يكون سلوك اللاعب جيدا، يجب تشجيعه على ذلك وتوضيح النواحى الإيجابية، أما عندما يرتكب خطأ ما فيجب عندئذ إعطاؤه التعليمات الخاصة التى تساعده على تحسن الأداء

ويؤكد المعنى السابق نتائج بعض البحوث التى اهتمت بتسجيل وتحليل خصائص الاتصال اللفظى لدى المدربين الناجحين مع لاعبيهم. . حيث تشير النتائج كما هو موضح بالجدول (٣/ ١) أن حوالى ٧٥٪ من خصائص الاتصال تتضمن تعليمات أو توجيهات تهدف إلى تطوير الأداء نحو الأفضل. بينما حوالى ١٢٪ تتضمن حث اللاعبين على زيادة الدافع والحيوية، و٧٪ تهتم بتقديم التقدير والتشجيع، وأخيرا حوالى ٦٪ يغلب عليها عبارات النقد وإظهار الغضب وعدم الرضا.

جدول (١/٣) خصائص الاتصال اللفظى لدى المدربين الناجحين فى بعض الأنشطة الرياضية

خصـائـص السلـوك	النسبة المئوية للتكرار
● تعليمات نوعـية يوجهها المدرب بغـرض تصحيح أخطاء اللاعبين.	٧٥٪
● تعليمات يوجهها المدرب بغرض إثارة الدافع وحث اللاعبين على بذل المزيد من النشاط.	١٢٪
● تعليمات يوجهها المدرب بغرض الإطراء والتشجيع للاعبين.	٧٪
● تعليمات يوجهها المدرب بغـرض التعبير عن النقد وعدم الرضا نحو اللاعبين.	٦٪

والخلاصة : هناك اعتـبارات يجب أن يراعيـها المدرب حتى تصـبح الرسالة (المعلومات) التى يقدمها ذات قيمة ، نذكر أهمها فيما يلى:

- المهم فى المعلومة أن تتميز بالنوعـية وتسهم فى تصويب الخطأ، أو تعديل سلوك اللاعب نحو الأفضل.
- تذكر أن اللاعبين يفضلون المدرب الذى يقدم لهم تعليمات بمثابة توجيهات تحسن من أدائهم عن المدرب الذى يعطى تشجيعات عامة.
- قـد يستـخدم المدرب إصـدار الكثـير من الأحـكام لتقـويم أداء اللاعب (صواب ـ خطأ) لتغطيـة نواحى الضعف وافتقـاده إلى المعلومات اللازمة لتصحيح الخطأ.
- يجب أن يراعى المدرب عنـد تقديم المـعلومات تجـنب تقيـيم اللاعـبـين لشخصهم، وإنما يكون التقويم لسلوكهم.

الاتساق وعدم تناقض أسلوب التعامل مع اللاعبين..

يجب أن يتميز سلوك المدرب بالاتساق فى اتصاله مع اللاعبين. . إنه من السهل ادعاء شىء وتعمل شيئًا آخر. أو أن تعمل شيئًا معينًا فى يوم وتعارضه فى يوم آخر. أو تعبر عن شىء معين بالكلمات، بينما انفعالاتك تعبر عن شىء آخر. والواقع أن اللاعب عندما يتعامل مع هذا النوع من سلوك المدربين فإنه يصبح مضطربًا.

كثيرًا ما نلاحظ أن مدربًا يطلب من اللاعبين السيطرة والتحكم فى انفعالاتهم، بينما هو سريع الاستثارة والغضب فى تعامله مع الحكام والإداريين. . أو قد يطلب من اللاعبين احترام زملائهم فى الفريق، بينما لا يعاملهم هو باحترام. إنه يحثهم دائمًا على أهمية الاحتفاظ بلياقتهم البدنية والصحية العالية، بينما هو لا يفعل ذلك. إنه يطلب من اللاعبين أن يتميزوا بالثقة فى النفس بينما يستخدم معهم أسلوب التهديد والتخويف وعدم تقديرهم لأنفسهم .... إلخ.

كذلك فإن عدم وفاء المدرب بالكلمات التى يقولها يمثل شكلاً آخر من عدم الاتساق فى سلوكه، ومن ثم توقع النتائج السلبية لعملية الاتصال بين المدرب واللاعبين.

فعلى سبيل المثال: وعدت اللاعب بإعطائه مكافأة نظير أدائه الجيد فى التدريب، ولكنك لم تف بالوعد. وعندما يتكرر ذلك منك فإن اللاعب يتعلم عدم الثقة فى شخصك، ومن ثم فإن ذلك يضعف من سيطرتك واتصالك به، فضلاً عن أن المكافأة تفقد قيمتها فى المستقبل، وقد تضطر إلى استخدام العقاب كأسلوب بديل للسيطرة على اللاعب.

إجادة مهارات الاستماع عندما يتحدث إليك اللاعب

س : لماذا مهارة الاستماع مهمة بالنسبة للمدرب ؟

- تشير نتائج البحوث إلى أن الأشخاص غير المدربين على مهارة الاستماع يستمعون إلى حوالى ٢٠٪ فقط من الحديث.
- يعتقد الكثير من المدربين أن مسئولياتهم الحقيقية إصدار الأوامر والتوجيهات، ونقل المعرفة إلى اللاعبين. بينما اللاعبون ليس لديهم أشياء هامة تستحق أن تقال ويستمع إليها المدرب.
- إن ضعف مهارات الاستماع لدى المدرب تسبب فشلا واضحًا فى عملية الاتصال. . حيث إن اللاعب الذى يجد أن المدرب لا يحسن الاستماع إليه سوف لا يتحدث مع هذا المدرب، ثم بعد ذلك لا يهتم بالاستماع إليه. وربما قد يتعمد بعض اللاعبين أداء السلوك الخاطئ لإثارة انتباه وتركيز الاستماع من قبل المدرب. إضافة إلى ما سبق فإن المدرب الذى لا يجيد مهارة الاستماع يفشل فى معرفة العوامل الداخلية المؤثرة فى سلوك اللاعب مثل الدافعية والانفعالات. . . إلخ.

كيف يمكن تحسين مهارة الاستماع ؟

يمكنك كمدرب اتخاذ عدة إجراءات لتحسين مهارة الاستماع على النحو التالى :

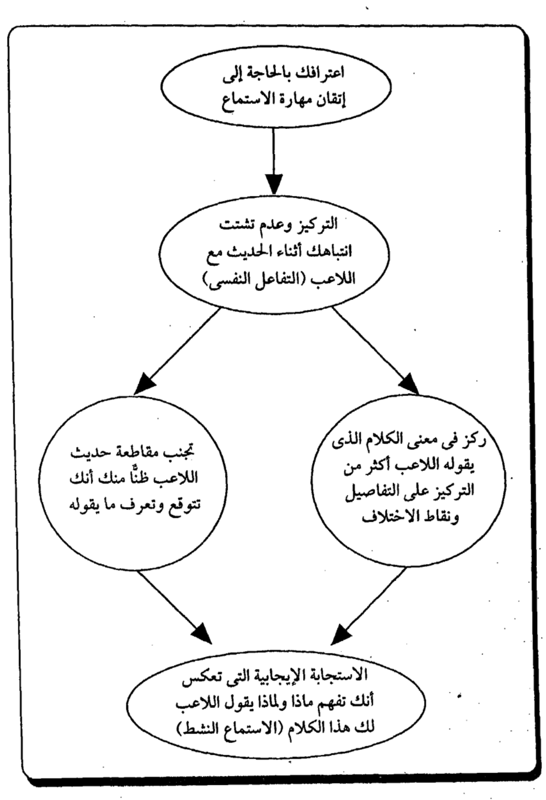
١ ـ **العامل الأكثر أهمية :** الاعتراف بحاجتك إلى تطوير مهارة الاستماع نحو الأفضل .

٢ ـ **التركيز وعدم تشتت الانتباه :** وذلك يعنى تركيزك وعدم التشتت عن الشىء أو الموضوع الذى يقوله اللاعب . ربما تلاحظ فى بعض الأحيان أن يتهمك شخص ما بأنك لم تستمع إليه، بالرغم من أنك تستمع لكلماته وتستطيع تكرارها . . ولكن فى الواقع أنك لم تستمع إليه حيث إنك لم تتفاعل معه نفسياً .

٣ ـ **تجنب مقاطعة اللاعب وهو يتكلم :** حيث إنه يلاحظ أنك قد تقاطع كلام اللاعب فى بعض الأحيان ظنًّا منك أنك تتوقع ما يقوله، والأفكار التى يريد أن يعبر عنها، ولكن سرعان ما تكتشف أن مقصده من الحديث يختلف تماما . كذلك الكثير منا يقاطع من يتحدث ببطء؛ نظرًا لعدم الصبر على الاستماع إليه لاستكمال رسالته . . وهنا يجب أن تتذكر دائمًا أنك تستطيع الاستماع على نحو أسرع من مقدرة الشخص على التحدث .

٤ ـ **احترام حق اللاعب فى المشاركة برأيه معك . .** إنه من الأهمية أن تستمع لهم للتعرف على مشاكلهم ومخاوفهم وانفعالاتهم وإنجازاتهم وطموحاتهم . . حيث إن ذلك يساعدك على التخطيط الجيد لبرامج التدريب، فضلاً عن شعور اللاعبين بقيمتهم من ناحية، والشعور بالتقدير والاحترام نحوك من ناحية أخرى .

٥ ـ **ركز على الاستجابة الانفعالية للاعب** عندما يتكلم معك . . فكر لماذا يقول اللاعب هذا الكلام، وكيف تستجيب بشكل بنَّاء .



شكل (١/٣) عناصر تحسين مهارة الاستماع لدى المدرب

هذا، ويمكن تقسيم الاستماع إلى نوعين : استماع سلبى.. واستماع إيجابى. ويعنى الاستماع السلبى أن تكون منصتًا جيدًا لحديث اللاعب. وبالرغم من أن هذا النوع قد يكون مرغوبًا فيه، فإنه لا يسمح للاعب بالتأكد من أنك تعطى له الاهتمام أو تفهم حقًّا ماذا يقول.. وبالرغم من أن الاستماع السلبى يعتبر مقبولا إلى حد ما، فإن اللاعب قد يعتقد أنك تقيِّم حديثه أكثر من أنك مشارك معه فى الحديث. فالصمت لا يعنى الاتصال الذى يتميز بالتعاطف والدفء.

أما الاستماع النشط ـ على عكس السلبى ـ فإنه يتضمن التفاعل مع اللاعب حيث إنك توضح للاعب فهمك الجيد لمقصده من الحديث.



يكون المدرب مستمعا جيدا عندما يعترف ويقدر أن ما يقوله اللاعبون يعتبر شيئا هاما يساعد على فهمم وكيفية التعامل معهم.

نموذج (١) الاستماع النشط (الإيجابى) للمدرب :

اللاعب «أحمد» قلق من الاشتراك فى المنافسة القادمة . .

اللاعب للمدرب: هل تعتقد أننا نستطيع هزيمة هذا الفريق؟

المدرب: هو فريق ممتاز ولكن فريقنا ممتاز كذلك.

اللاعب: ماذا يحدث إذا لم نلعب جيدًا؟!

الآن يجب أن يفسر **المدرب** هذين السؤالين لمعرفة المغزى والهدف من السؤال ، ومن ذلك: هل اللاعب قلق بالنسبة لإمكانية أن يكسب الفريق المنافسة؟ أم أنه قلق على نفسه من عدم اللعب الجيد؟

المدرب: هل أنت قلق على أدائك فى المباراة؟

اللاعب: نعم قليلا.

المدرب: كلما بذلت أقصى ما فى وسعك كنت فخوراً بك.

إن المدرب فى المثال السابق أكد للاعب أن تقديره له لا يعتمد على نتائج المباراة أو جودة الأداء. . ولكن التركيز على الجهد الذى يبذله اللاعب. . وذلك يعنى أن المدرب فهم مقصد اللاعب من السؤال. . وقد أجاب بشكل بناء إيجابى يؤدى إلى تقليل التوتر وخفض القلق الذى يعانى منه اللاعب قبل المنافسة.

نموذج (٢) الاستماع النشط (الإيجابى) للمدرب :

اللاعب «عادل» خائف من الإصابة فى المنافسة.

اللاعب للمدرب: ما هى أسوأ إصابة رأيتـها حدثت للاعب على جهاز العقلة.

المدرب: رأيت لاعبًا أثناء الدوران السريع حول العقلة يفقد توازنه ويسقط على رقبته.

لقد أجـاب المدرب على السؤال دون معـرفة مقـصد اللاعب من السؤال.. فالحـقيقة أن المغزى من هذا السؤال هو تعـبير اللاعب عن خوفـه الشديد من احتمـال إصابته فى المنافسـة. ولذلك فإن الاستـجابة الصـحيحـة من قبل المدرب نحـو اللاعب تتطلب أن يتفهم المدرب ذلك، وعلى ذلك يكون حـديثه للاعب على النحو التالى:

المدرب: أنا لم أشاهد الكثيـر من الإصابات.. هل أنت قلق من حدوث ضرر لك؟

اللاعب: أحيانًا أفكر فى ذلك.

المدرب: الآن مع تطور الأجهزة، وتوافـر عوامل الأمن والسلامة فإن احتمالات الإصابة الخطيرة أصبحت ضئيلة جداً.

جدول (٢/٣) اختبـار مهــارة الاستمـــاع

مقيــــــاس التقـــديـــــر	لا يحدث مطلقًا ١	نادرًا ٢	أحيانًا ٣	غالبًا ٤
١ـ تجد أن الاستماع إلى الآخرين شيء غير ممتع.	١	٢	٣	٤
٢ـ يوجه اهتمامك نحو مظهر المتحدث، أكثر من مضمون الحديث.	١	٢	٣	٤
٢ـ تستمع لتفاصيل الحديث، ولا تركز على النقاط الرئيسية الهامة.	١	٢	٣	٤
٤ـ يسهل تشتت انتباهك عند الاستماع للآخرين.	١	٢	٣	٤
٥ـ تتظاهر بالانتباه وتنظر إلى محدثك ولكن تفكر فى أشياء أخرى.	١	٢	٣	٤
٦ـ تستمع للأشياء التى يسهل عليك فهمها فقط.	١	٢	٣	٤
٧ـ تستمع إلى القليل عن مشكلات المتحدث، وتبدأ مباشرة التفكير فى جميع النصائح التى تستطيع تقديمها.	١	٢	٣	٤
٨ـ مقدرتك على تركيز الانتباه لفترة قصيرة، لذلك من الصعوبة أن تستمع أكثر من دقائق قليلة.	١	٢	٣	٤
٩ـ سريعا ما تكتشف أشياء لا تتفق معها، لذلك تتوقف عن الاستماع وتهيئ نفسك للمناقشة.	١	٢	٣	٤
١٠ـ تحاول مجاملة محدثك بإظهار إيماءات وتعبيرات الموافقة بينما في الحقيقة أنت غير مندمج معه.	١	٢	٣	٤
١١ـ تغير الموضوع عندما تشعر بالملل أو عدم الراحة.	١	٢	٣	٤
١٢ـ عندما يقول شخص شيئاً تظن أنه موجه ضدك فإنك بسرعة تدافع عن نفسك.	١	٢	٣	٤
١٣ـ تقاطع محدثك ظنًّا منك أنك تعرف ما سوف يقوله.	١	٢	٣	٤

الآن اجمع درجاتك ويمكنك تحديد مدى إجادتك لمهارة الاستماع على النحو التالى:

١٤ ـ ٢٠	ممتاز
٢١ ـ ٣٠	جيد
٣١ ـ ٤٠	متوسط
٤١ ـ ٥٠	ضعيف
٥١ ـ	ضعيف جدًا

تحسين مهارات الاتصال المتعددة
فى التعامل مع اللاعبين

يلعب الاتصال غير اللفظى Nonverbal Communecation أو ما يسمى لغة الجسم Body Language دورًا هامًا فى التفاعل بين الأفراد. ويقدر بحوالى ٧٠٪ من الاتصال. وإذا حدث أنك اضطررت إلى التعامل مع شخص آخر لا يتحدث لغتك فإنك تعرف مدى أهمية هذا الاتصال غير اللفظى.. وكثيرًا ما نلاحظ - وخاصة فى ألعاب الفريق - أن بعض المواقف تتطلب الاتصال غير اللفظى كعنصر هام لتحقيق الأداء الجيد. كذلك فإن هذا النوع من الاتصال يعتبر هامًا لنجاح عمل المدرب.

هذا، ويمكن تصنيف مهارات الاتصال غير اللفظية إلى أربع فئات : شكل (٣/ ٢)

١ - حركة الجسم :

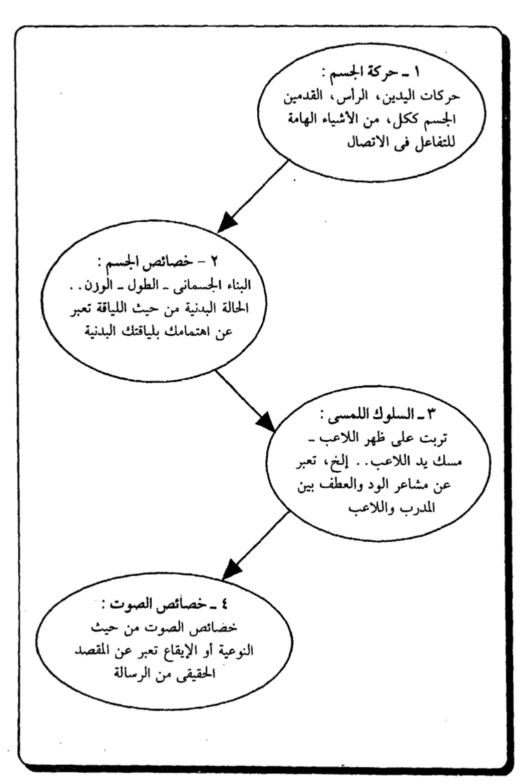
تتضمن ملامح وحركات اليدين، الرأس، القدمين، الجسم ككل.. فعلى سبيل المثال: انحناء الرأس، تكشير الوجه، تحويل العينين.. إلخ، من الأشياء الهامة للتفاعل.

٢ - خصائص الجسم :

وذلك من ناحية البناء الجسمانى، الجاذبية، الطول، الوزن.. إلخ. كذلك فإن حالتك البدنية - على سبيل المثال - تعكس مدى اهتمامك باللياقة البدنية، ليس للاعبين فقط، ولكن بالنسبة لتعاملك مع الآخرين بشكل عام.

٣ - السلوك اللمسى :

ومن ذلك عندما تربت على ظهر اللاعب، أو مسك يده، أو وضع الذراع حول كتفه.. إلخ.. هذه المظاهر للسلوك اللمسى تعبر عن مشاعر الود والحب والعطف ومن ثم تدعم الاتصال الإيجابى.



شكل (٢/٣) تصنيف مهارات الاتصال غير اللفظية بين المدرب واللاعب

٤ ـ خصائص الصوت :

إن نوعيـة الصوت والإيقاع وانعكاساتـه لا تشير إلى ماذا يقـول الشخص، ولكن كيف يقول. فخـصائص الصوت فى الكثير من الأحيان تعـبرعن الخصائص الحقيقية للرسالة.

فعلى سـبيل المثـال فإن تعليقـا من المدرب على أداء اللاعب: « **لقد لعبت مبـاراة ممتازة يا أحـمد** » يمكن أن يقـولها المدرب ويعـبر بصدق وتقـدير عن أداء اللاعب أحمـد فى المباراة. كما يمكن أن تعـبر نفس العبـارة عن المعنى المضاد أى الاستهـزاء والسخرية من أداء اللاعب. والفرق هنا فى خصـائص الصوت وطريقة الكلام، هل تعبر عن الاحترام والتقدير أم التأنيب والسخرية.

إنه من الأهمية أن يأخذ المدرب فى اعتباره أن كل فعل يؤديه داخل أو خارج منطقة اللعب هو شكل من أنواع الاتصال غير اللفظى، كيف تتعامل مع الآخرين، ماذا تقول وكيف تتحـدث. . . . . إن اللاعب الناشئ يتأثر بكل شىء تفعله. . إن سلوكك وأعمالك يمكن أن تكسبه الكثيـر، إضافة إلى المهارات وقواعد الرياضة. فعنـدما تهنئ الفـريق المنافس، بعد الفـوز أو الهزيمـة فإنك تعطى النـشء نموذجًا للسلوك المرغوب فيه مع المنافس وتقدم المعنى الحقيقى للتحلى بالروح الرياضية.

إنه من الأهميـة أن يتذكر المدرب دائمًا أن أفـعاله أكثـر تأثيرًا فى النشء من أقـواله. . فالأفـعال تتـحدث بلغـة أقوى مـن الكلمات. . فـإذا كنت ترغب من اللاعبين أن يتحلوا بالروح الرياضيـة فلا يكفى أن تخبرهم بذلك، ولكن يجب أن يشاهدوا فى أعمالك ما يعبر عن ذلك.

فيما يلي ملخص للنقاط الهامة لتطوير مهارات الاتصال بين المدرب واللاعب:

- استحواذك على ثقه اللاعبين يعتبر شيئا هاما لنجاحك كمدرب.
- يمكن أن تكون أهلا للثقة والتقدير والاحترام من قبل اللاعبين من خلال مراعاة ما يلى.
  - استخدام الأسلوب التعاونى الذى يعتمد على احترام وتقدير اللاعب.
  - أن تكون مصدرًا جيدًا للمعلومات الخاصة بنوع الرياضة التى تدربها.
  - أن تكون عادلا ومتسقًا فى تصرفاتك وسلوكك.
  - استخدام الأسلوب الإيجابى.
- يعتمد استخدام الأسلوب الإيجابى على التركيز على المديح والمكافأة لتقوية السلوك المرغوب فيه أكثر من استخدام العقاب للتخلص من السلوك غير المرغوب فيه.
- يمكنك أن تكون أكثر عونًا للاعبين، وأن تحتفظ بعلاقات أفضل معهم بألا تصدر أحكامًا تقويمية عليهم باستمرار. ولكن بإعطائهم تعليمات نوعية عن كيف يكون أداؤهم الصحيح.
- يمكنك الاحتفاظ بعملية اتصال جيدة مع اللاعبين من خلال التزامك بمبدأ الاتساق فى سلوكك واستجاباتك كلما أمكنك ذلك.
- يمكنك تحسين مهارات الاستماع عندما لا تكون دائمًا المتحدث الوحيد، وعندما تعترف وتقدر أن ما يقوله اللاعبون يعتبر شيئًا هامًا يساعدك على فهمهم وكيفية التعامل معهم.
- عندما تحسن الاستماع والفهم لما يقوله لك اللاعب، فإنك عندئذ تستخدم مهارات الاستماع النشط (الإيجابى)
- يجب أن تهتم بمهارات الاتصال غير اللفظية (حركة الجسم، السلوك اللمسى، خصائص الصوت..) حيث إنها تمثل أهمية لدورك كمدرب.
- تذكر أن كل فعل أو سلوك تقوم به يمثل رسالة غير لفظية هامة، وذلك نظرا لأن اللاعبين ينظرون إليك كنموذج يرغبون الاقتداء به.



الفصل الرابع

كيف يقيم المدرب كفاءته
فى تعليم المهارات الرياضية للناشئين ؟

إحدى المهام الرئيسية للمدرب القيام بتدريس المهارات الرياضية للاعبين، والتدريس الجيد يساعد اللاعبين على التعلم، وحتى يتسنى لك كمدرب أن تقوم بذلك الدور، فإنه من الأهمية أن تعرف وتفهم أكثر حول كيف يتعلم الناشئون، وذلك ما نحاول إلقاء الضوء عليه فى هذا الفصل :

مفهوم تعليم المهارات الرياضية :

بداية يجب أن نوضح معنى التعلم Learning ، ويتطلب ذلك أن نفرق بين كل من المهارة Skill والأداء Performance .

قد تستخدم المهارة للتعبير عن واجب حركى Task ، مثال ذلك عندما نقول: إن أهم المهارات للعبة كرة السلة هى: التمرير، المحاورة، التصويب. وقد تستخدم للتعبير عن نوعية الأداء Quality of performance ، مثال ذلك عندما نقول: إن اللاعب «عادل» يؤدى التصويب على السلة بدرجة ممتازة.

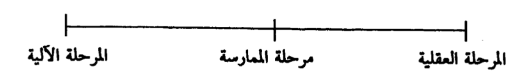
أما الأداء performance فهو بمثابة السلوك الذى يمكن ملاحظته ويوضح المهارة (نوعية الأداء)، مثال ذلك أداء تمرير الكرة، استقبال الكرة، الوثب، . . . إلخ.

وينظر إلى التعلم كتحسن دائم نسبيًا فى الأداء نتيجة الممارسة، وحيث إن التعلم غير قابل للملاحظة المباشرة (أى إنه تغيير داخلى) فإنه يستدل عليه من خلال التغيير فى الأداء عبر فترات قد تكون طويلة نسبيًا، ونظرًا لأن التغيير فى الأداء قد يكون نتيجة عوامل عديدة أخرى غير التعلم فإنه ليس من السهولة معرفة هل تم تعليم المهارة الرياضية أم لا؟!

فعلى سبيل المثال، قد يكون الأداء الممتاز للاعب «عادل» نتيجة الحظ، كما قد يكون سبب هبوط الأداء لعدم التركيز. . لذلك فإن المحك الأساسى لحدوث التعلم هو التحسن الدائم نسبيًا فى الأداء.

مراحل تعلم المهارات الرياضية :

توجد مراحل ثلاث لتعلم المهارات الرياضية هى: المرحلة العقلية، مرحلة الممارسة (التمرين)، المرحلة الآلية. شكل (٤/١).



شكل (١/٤) مراحل تعلم المهارات الرياضية

ومن الأهمية أن يعرف المدرب جيدًا خصائص كل مرحلة؛ نظرًا لأن لكل مرحلة متطلباتها المميزة من حيث أساليب التدريس والتعلم.

المرحلة العقلية Mental Stage :

عندما يتعلم الناشئ لأول مرة مهارة جديدة-مثل تصويب الكرة على السلة، فإن الهدف عندئذ هو معرفته وفهم المطلوب منه لأداء المهارة بطريقة صحيحة، ويتطلب ذلك من الناشئ الكثير من النشاط العقلى للتركيز والتخطيط لتحقيق الأداء الصحيح للمهارة، ولذلك تسمى هذه المرحلة الأولى من التعلم بالمرحلة العقلية.

ولمساعدة الناشئ فى تعلم مهارة ما (التصويب فى كرة السلة) يجب على المدرب اكتشاف طريقة سهلة تسمح للناشئ بفهم تتابع مكونات هذه المهارة، وقد يتطلب ذلك عادة تقديم النموذج مع الشرح .

وتجدر الإشارة إلى أن المدرب سوف يلاحظ فروقاً كبيرة بين الناشئين فى استيعابهم وفهمهم للمهارة، هناك من يتعلمها خلال دقائق قليلة، بينما قد يحتاج البعض الآخر إلى فترة زمنية أكبر، ولكن ينصح فى هذه الفترة بضرورة تجنب المدرب المبالغة فى الشرح النظرى، وأن يفسر هذه الفروق فى ضوء تباين استعداد الناشئين، وأن يتحلى بالصبر، وأن يوجه الاهتمام نحو مبدأ التدرج.

مرحلة الممارسة (التمرين) Practice Stage :

تسمى المرحلة الثانية لتعلم المهارات الرياضية بمرحلة الممارسة، وذلك لا يعنى أن المرحلة السابقة (العقلية) لا تحدث فيها الممارسة، ولكن المقصود هنا أن

التركيز فى هذه المرحلة يوجه نحو نوعية الممارسة بما يحقق تحسين (تجويد) المهارة. وعادة فإن هذه المرحلة تستغرق وقتاً كبيراً مقارنة بالمرحلة العقلية.

ومن أهم خصائص مرحلة الممارسة نقص متطلب الطاقة العقلية Mental Energy، مقابل تحول النشاط العقلى Mental-Activity من تعلم تتابع الحركات إلى تحسين (تجويد) الإيقاع الزمنى والتوافق لمراحل المهارة المستهدف تعلمها.

هذا وعندما يكتسب الناشئ أساسيات أداء المهارة، فإنه لا يحدث نقص فى الأخطاء فحسب، ولكن يصبح الأداء أكثر استقراراً، وذلك فى حد ذاته يعتبر مؤشراً جيداً لحدوث التعلم.

ويساهم كل من التصحيح الذاتى للأخطاء من قبل الناشئ نفسه عن طريق التغذية الرجعية الحسية Sensory-Feedback، والتصحيح والتوجيه الخارجى من قبل المدرب فى تحسين مرحلة الممارسة.

إضافة إلى ما سبق فإن المدرب يجب أن يضطلع بمسئولية كبيرة من حيث الاهتمام بنوعية الممارسة التى يترتب عليها زيادة معدل التعلم وليس الاهتمام بكم الممارسة. وهنا تظهر أهمية دوره فى تحديد ما هو مقدار تكرار الممارسة المناسب للناشئ؟ وما هى الفترة الملائمة للممارسة؟ ثم كيف يتدرب الناشئ على مكونات المهارة المستهدف تعلمها؟

المرحلة الآلية Automatic Stage :

عندما يستمر الناشئ فى ممارسة مهارة التصويب على السلة، فإن أداء المهارة يتميز بالآلية (عدم التفكير فى كيف تؤدى المهارة)، ويكون أداؤها صحيحًا، وعندما يحدث خطأ ما يعرف كيف يصححه.

وتشهد هذه المرحلة مقارنة بالمرحلتين السابقتين تغير دور عمل المدرب من حيث التدريب للتعلم Coaching to Learn إلى التدريب للأداء Coaching to Performance ونوضح هنا الفرق بين هذين الدورين لعمل المدرب:

١ـ **التدريب للتعلم:** ويتضمن توجيه المدرب اهتمامه للمشكلات المرتبطة بتعلم الناشئ حول: كيف يؤدى مهارة جديدة ؟

٢ـ التدريب للأداء: ويتضـــمن توجيه المدرب اهتـمامه لمهـارة يعرف الناشئ كيف يؤديها ولكن هناك بعض العوامل أو الأسباب التى تحول دون أدائها.

وبالطبع فإن المدرب الناجح يجب أن يكون قـادرًا على معرفة تفسـير سبب ضعف الأداء، هل يرتبط بالتعلم أم يرتبط بالأداء؟

مثال (١) :

اشترك اللاعب «عادل» فى أول مسابقة وتميز أداؤه بالمستوى الضعيف لمهارة التصويب فى كرة السلة، ويرجع ذلك بسـبب عدم التوافق الجيد بين حركة الذراعين والمتابعة البصرية (مشكلات مرتبطة بتعلم الناشئ)..

فسـر المدرب خطأ أن سبب ضعف المسـتوى هو تقصـير اللاعب فى بذل أقصى جهـد له. ونتيجة لذلك وجه الـلاعب نحو ضرورة بذل المزيد من الجهد أثناء الأداء.

يتضح فى المثال السابق أن المدرب أخطأ فى تفـسير سبب ضعف أداء اللاعب، ومن ثم فى الدور المطلوب من المدرب القـيام به، حـيث إنه كان المطلوب أن يركز على جوانب التعلم وليس العوامل المرتبطة بالأداء.

مثال (٢) :

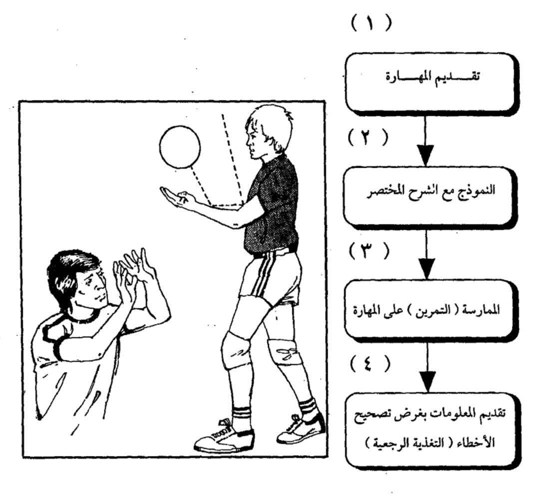
اشـترك اللاعـب «وليد» فى أول مـسـابقـة، وتميز أداؤه بالمـسـتـوى الضـعيف لمهـارة التصـويب فى كرة السـلة، ويرجع ذلك إلى زيادة القلق وضعف التركيز (مشكلات مرتبطة بتعلم الناشئ)..

فسـر المدرب خطأ أن سـبب ضعف المسـتوى هو تقـصيـر فى تعلم المهارة، ومن ثم قرر إعطاء المزيد من الممارسة والمراجعة لتعلم المهارة.

يتضح فى المثال السابق أن المدرب أخطأ فى تفـسير سبب ضعف أداء اللاعب، ومن ثم فى الدور المطلوب من المدرب القـيام به، حـيث إنه كان المطلوب أن يركز على جوانب الأداء وليس العوامل المرتبطة بالتعلم.

أسس تعليم المهارات الرياضية للناشئين ؟

الإجابة عن هذا التساؤل تساعدك أن تصبح مدربًا ناجحًا، ويتحقق ذلك من خلال شرح خطوات أربع لتدريس المهارات الرياضية على النحو التالى:



شكل (١/٤) خطوات تعليم المهارات

خطوة (١) : تقديم المهارة :

- قدم المهارة بحماسة ويتضح ذلك فى كلماتك وأفعالك .
- تحدث بوضوح واستخدم لغة يستطيع الناشئ فهمها.
- كلما صغر عمر الناشئ تطلب المزيد من التبسيط فى اللغة المستخدمة.
- الإيجاز والاختصار كلما أمكن ذلك (لا تتجاوز ٣ دقائق).
- تجنب السخرية أو النقد.

وهناك ثلاثة عناصر تساعد على التقديم الجيد للمهارة:

أ ـ جذب انتباه الفريق.

ب ـ تنظيم أعضاء الفريق بما يضمن المشاهدة والاستماع الجيد للمدرب.

جـ ـ وضح مسمى المهارة والغرض من تعلمها.

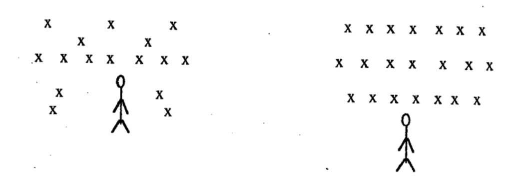
أ ـ جذب انتباه الفريق :

حاول أن تتبع نظامًا ثابتًا فى التمرين عند بداية كل جلسة تعليم، اذهب إلى المكان المعتاد الذى تبدأ عنده التدريب وأعط إشارة البدء مثل إطلاق الصافرة لجذب انتباه اللاعبين مع مراعاة أن تكون مواجها جميع اللاعبين عندما تتحدث معهم.

هذا وعندما تلاحظ أن بعض اللاعبين غير منتبهين، وجه نظرك نحوهم، وتحرك قريبًا منهم وبأسلوب مؤدب وحازم اطلب منهم الانتباه. وإذا لم يستجيبوا لذلك اطلب منهم الانسحاب من التمرين، وحاول أن تتحدث معهم فى وقت لاحق بعد التمرين أو قبل بداية التمرين التالى (راجع الجزء الخاص بالفصل السادس عن كيف يتعامل المدرب مع السلوك غير المرغوب فيه للناشئ).

ب ـ تنظيم أعضاء الفريق بما يضمن المشاهدة والاستماع الجيد للمدرب :

عندما تتحدث مع اللاعبين، تأكد من تنظيمهم على النحو الذى يسمح لهم جميعًا بمشاهدتك والاستماع إليك. فـعندما يقفون فى دائرة حولك، أو يتجمعون فى منطقة صغـيرة، فإنك تجد صعـوبة كبيرة فى تركيز انـتباههم لك. انظر شكل (٤/٢) حيث يوضح تشكيلين مـقترحين لتوجـيه تعليماتك للاعـبين. تأكد أنه لا توجد مثيـرات خلفك تؤدى إلى تشتت انتباه اللاعبين، وأن اللاعـبين لا يواجهون الشمس. حاول أن تخـتار مكانًا مناسبًا للتمـرين يتميز بعدم وجود ضـوضاء حتى يستطيع اللاعبون الاستماع إليك.



شكل (٢/٤) تشكيل مقترح لوقوف اللاعبين عند تقديم المدرب للنموذج

جـ ـ وضح مسمى المهارة والغرض من تعلمها :

يجب تقديم المهارة المستهدف تعلمها من خلال مسمى محدد لها بحيث يسهل معرفتها للاعب. ويحدث فى بعض الأحيان أن سبب تعلم المهارة يكون غير واضح وخاصة بالنسبة للاعب قليل الخبرة. وكلما زاد فهم اللاعبين لماذا يتعلمون مهارة معينة، وكيف ترتبط هذه المهارة بالرياضة ككل كان ذلك أفضل وأيسر لوضع خطة عقلية للتعلم. إضافة إلى ذلك فإن توضيح الغرض من تعلم مهارة معينة يزيد من الدافعية للتعلم؛ نظراً لأنهم يعرفون لماذا يطلب منهم تعلم مهارة معينة.

خطوة (٢) : النموذج مع الشرح المختصر للمهارة :



تقديم النموذج مع الشرح يمثلان أهمية كبيرة لمساعدة اللاعبين على اكتساب الخطة العقلية Mental plan للمهارة. ويجب أن يقدم نموذج المهارة من قبل شخص يؤدى المهارة بكفاءة عالية، ويحظى بالتقدير فى مجال هذه الرياضة.

هذا ، وعندما يتعذر على المدرب تقديم النموذج لمهارة معينة، فإن هناك بدائل عديدة :

- التدريب على المهارة حتى تستطيع أن تؤديها على نحو صحيح.
- تطلب من شخص آخر يجيد أداءها، وربما يكون أحد اللاعبين بالفريق، المدرب المساعد لك، أو صديقًا. . . إلخ.
- استخدم فيلمًا أو فيديو لتوضيح المهارة.

وعندما لا تستطيع استخدام هذه البدائل، وإنك لا تستطيع أن تقدم نموذجًا جيدًا للمهارة، فإنه لا ينصح بتعليم هذه المهارة. وإذا كان هناك بعض مخاطر الإصابة المرتبطة بتعلم هذه المهارة فإن من الضرورى أن تمتنع عن تعلمها.

وحتى يتسنى للمدرب استخدام النموذج من الشرح بفاعلية، فإن هناك خطوات أربعًا متتابعة:

أ ـ جذب انتباه اللاعب.

ب ـ تقديم النموذج مع الشرح.

جـ ـ ربط (النموذج والشرح) مع المهارات التى سبق تعلمها للاعب.

د ـ تعرف على مدى فهم اللاعب للمهارة.

أ ـ جذب انتباه اللاعب :

حتى يتسنى جذب انتباه اللاعب عند تقديم النموذج، فمن الأهمية أن تخبر اللاعبين كيف يقدم النموذج، وما هو الهدف من تقديمه .

ب ـ تقديم النموذج من الشرح :

اتبع الإرشادات التالية عند تقديم النموذج :

ـ قدم المهارة ككل كما تؤدى في موقف المنافسة.

ـ قدم المهارة عدة مرات، موضحًا كيف تؤدى المهارة من زوايا مختلفة.

ـ إذا كانت المهارة تؤدى من جانب معين وضح ذلك للاعب الأيمن، واللاعب الأيسر.

- إذا كانت المهارة معقدة، وضح الأجزاء الرئيسية منفصلة.

أثناء تقديم النموذج، يجب أن تشرح المهارة. وتذكر أنه من الصعب لأغلب اللاعبين تحويل الكلمات إلى خطة عقلية لأداء المهارة دون تقديم النموذج.

وفيما يلى بعض الإرشادات الهامة التى يجب اتباعها عند تقديم الشرح للنموذج :

- قبل عرض النموذج وضح أهميته.
- احرص أن يكون الشرح ببساطة وإيجاز.
- تأكد أن الشرح يتفق مع ما يقدمه النموذج.
- يمكن تقديم الشرح لإعداد اللاعبين للنموذج الذى سوف يشاهدونه، كما يمكن تقديم الشرح كتدعيم للنموذج الذى شاهده اللاعبون.

جـ - ربط (النموذج والشرح) مع المهارات التى سبق تعلمها للاعب :

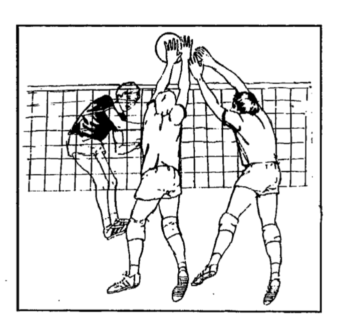
بعد التقديم المبدئى لنموذج المهارة. حاول أن تربطها مع المهارات التى سبق تعلمها، حيث إن ذلك يسهل من عملية التعلم، ويحقق الاستفادة من مبدأ انتقال أثر التعلم.

فعلى سبيل المثال عندما تدرس الإرسال فى الكرة الطائرة، وضح للاعبين كيف أن حركات الإرسال تشبه رمى الكرة.

د - تعرف على مدى فهم اللاعب للمهارة :

الآن حاول أن تختبر مدى فهم اللاعبين للمهارة المستهدف تعلمها، وذلك من خلال توجيه بعض التساؤلات. . وعندما توجه مثل هذه التساؤلات كررها إذا تطلب الأمر ذلك حتى تضمن أن كل لاعب يستطيع سماعها. واحرص على أن تكون إجاباتك مختصرة ومرتبطة. ولا تبدأ فى شرح الفروق الدقيقة للمهارة فى ذلك الوقت.

خطوة (٣) : المـارسـة (التمرين) علـى المهارة :



يجـب أن يبـــدأ اللاعــبـون المـــارسـة (التـمـرين) على المهـارة مباشرة ـ كلما أمكن ذلك ـ بعـد النمـوذج المقتـرن بالشرح.

وهنا يواجه المدرب سؤالا هـامًا مفـاده: هل يمارس اللاعـبون المهـارة ككل أو يتم تقسيمها إلى أجـزاء؟ إن الإجـابة عن السؤال السابق تتطلب أن نوضح ما يلى :

أ ـ الممارسة الكلية مقابل الجزئية :

تعنى الطريقـة الكلية The Whole Method ممارسة المهـارة كمـا هى. . أما الطريقة الجزئية The Part Method فإنها تعنى الممارسة الكـلية ـ الجزئية ـ الكلية. حيث إنك تعلم الطريقـة الكلية كمـا سبق أن أوضحنا، ثم ممارسة أجـزاء المهارة، وبعد ذلك تجمع أجزاء المهارة فى شكل الممارسة الكلية.

والسـؤال: أيهمـا أفضل. . الطريقـة الكلية أم الجـزئية فى تعليم المـهارات الرياضيـة؟ إن الإجابة المنطقية والعـملية: أنه كلما أمكن ممارسة المهـارة ككل كان ذلك أفضل، حيث يضمن توفير الوقت المستهلك فى الربط بين الأجزاء لاسترجاع المهارة ككـل. ومع ذلك إذا كانت المهـارة معقـدة بدرجة كـبيرة وأن الـلاعبين لا يستطيعون اسـتيعاب الخطة العقلية الجيدة للمـهارة (المرحلة الأولى للتعلم). فإنه عندئذ يكون الأفضل تقسيم المهارة إلى أجزاء.

ب ـ متى تقسم المهارات إلى أجزاء ؟

حتى تقـرر ضرورة تقسـيم المهـارة إلى أجزاء ، يجب أن تقيـم أجزاءها فى ضوء بعدين هما : درجة تعقيد أجزاء المهارة ـ درجة التداخل بين أجزاء المهارة.

وهناك سؤالان يساعدان فى تحديد درجة تعـقيد أجزاء المهارة، أو كيف تمثل صعوبة للاعب للتوصل إلى الخطة العقلية الجيدة :

- كم عدد الأجزاء (الواجبات الحركية) المتضمنة فى المهارة ؟
- ما المتطلبات العقلية المتضمنة فى المهارة ؟

ثم بعد ذلك تحتاج إلى تقييم مدى التـداخل أو الاستقلالية لأجزاء المهارة. . وكيف يرتبط كل جزء من المهارة بالجزء التالى ؟

فعلى سـبيل المثـال فى أداء الإرسال فى لعـبة التنس يمكن فـصل دفع الكرة لأعلى عن مرجحـة الذراع بالمضرب. ولكن من الصعوبة تمامًا أن نفصـل مرجحة المضرب عن ضرب الكرة. .

وعلى ضوء المثال السابق يمكنك أن تقـرر هل يجب تقسيم المهارة إلى أجزاء عند الممارسـة (التمرين)؟ فعندمـا تكون الواجبات الحركـية للمهارة منخـفضة فى درجة التعقيد وتتميز بدرجة عـالية من حيث التداخل، فإن الممارسة الكلية للمهارة تعتبر الأفضل. وعلى العكس من ذلك فإن استـخدام الممارسة الجزئية يكون أفضل عندما تكون الواجبات الحركـية للمهارة تتميز بدرجة من التعقـيد ودرجة منخفضة من التـداخل. ويوضح الشكل (٤/ ٣) كـيف يمكن تقـديم هذه المبـادئ فى بعض المهارات الرياضية.

جـ ـ أين تقسمْ المهارات إلى أجزاء ؟

يجب أن تعرف جيدًا أين المرحلة المناسبـة التى تقسم عندها تتابع الحركات؟ والإجابة ـ بشكل عام ـ كلما كانت المهارة تتميز بالحركات المتداخلة كان الأفضل أن

شكل (٣/٤) درجة تعقيد المهارات ومدى التداخل يحددان الأسلوب المناسب للممارسة

هل الطريقة الكلية أم الطريقة الجزئية

مرتفع	درجة التداخل بين أجزاء واجبات المهارة		منخفض
	الطريقة الكلية	الطريقة الكلية ـ الجزئية ـ الكلية	الطريقة الكلية
	رفع الأثقال الرمـــايـــة التصـويـــب ضرب الكرة بالرأس (كرة قدم) الدراجــات	الإرسال فى التنس التمرينات الأرضية فى الجمباز طرق السباحة التصويبة السلمية فى كرة السلة	تتابع حركات الرقص
منخفض	درجة التعقيد بين واجبات المهارة		مرتفع

تؤدى كما هى ولا داعى إلى تقسيمـها. كذلك عندما تحلل المهارة انظر إلى المرحلة التى تتميز بأقل درجة من التداخل، حيث الانتقال من نمط حركة إلى أخرى.

فعـلى سبـيل المثال فـإن أغلب المهارات تتـميـز بمراحل ثلاث هى: المرحلة الإعدادية، المرحلة الأساسية، مرحلة المتابعة. وغـالبًا فإن تقسيم المهارة الكلية إلى أجزاء يتم بين المرحلة الإعدادية والأساسـية، وليس من السهولة أن يتم بين المرحلة الأساسية ومرحلة المتابعة.

هذا، وحيـثما اسـتطعت أن تقرر الطريقـة المناسبة لمـارسة المهـارة الطريقة الكليـة، أم الطريقة الكليـة ـ الجزئيـة ـ الكلية، فـإنك تحتاج إلى أن تحـدد الطرق المناسبة لممارسة المهارة. هذا بالنسبة للكثـير من الرياضات، فإن التدريبات تستخدم لتدريس أجـزاء المهارة ثم الجمع بين أجزاء المهـارة ككل. وفيمـا يلى بعض المبادئ الهامة التى تجعل ممارسة المهارة أفضل كفاءة :

١ ـ الممارسة الصحيحة للمهارة.

٢ ـ ممارسة المهارة فى ظروف مماثلة للمسابقة.

٣ ـ زيادة تكرار ممارسة المهارات الجديدة ولكن لفترات قصيرة.

٤ ـ استخدام زمن الممارسة بكفاءة.

٥ ـ الاستخدام الأمثل للإمكانات والأدوات.

٦ ـ تأكد أن اللاعب يحصل على درجة مناسبة من النجاح والاستمتاع فى كل جرعة مخصصة لممارسة المهارة.

ونحاول أن نتناول بالشرح المبادئ السابقة :

١ ـ الممارسة الصحيحة للمهارة :

من الأخطاء الشائعة استخدام المدرب بعض التدريبات غير المفيدة لتحسين المهارة المستهدف تعلمها، وقد يستخدم المدرب بعض التمرينات من منطلق أنه سبق أن تدرب عليها مع مدربه. . ولكن من الأهمية التحليل الدقيق للتدريبات التى تعتزم أن تستخدمها مع اللاعبين، وأن تختار التدريبات التى تثق أنها سوف تساعد اللاعبين على تطوير (تحسين) المهارة المستهدف تعلمها. . وإلاَّ فسوف يصبح التدريب مجرد استنزاف للوقت والجهد لتحسين شيء خطأ.

٢ ـ ممارسة المهارة فى ظروف مماثلة للمسابقة :

يرتبط هذا المبدأ بدرجة كبيرة بالمبدأ (١)، حيث إن الهدف للعديد من التدريبات هو تقديم تنوعات من الاختيارات للحصول على استجابات يمكن أداؤها، وقد يكون ذلك مفيدًا فى بداية تعلم المهارات المعقدة، ولكن عندما تستخدم هذه التدريبات بشكل مبالغ فيه، بينما يكون الاستخدام للتدريبات المماثلة للمنافسة قليلا، فإن اللاعب يصبح غير مهيأ لعمل الاختبارات والاستجابات المناسبة والسريعة وفقًا لتغيرات ظروف المنافسة. لذلك ـ كما سبق أن أوضحنا فى المبدأ (١) بأنه كلما زاد الاهتمام بتقديم تدريبات مماثلة لموقف المنافسة ـ أمكن تعلم اللاعبين المهارة الصحيحة على نحو أفضل.

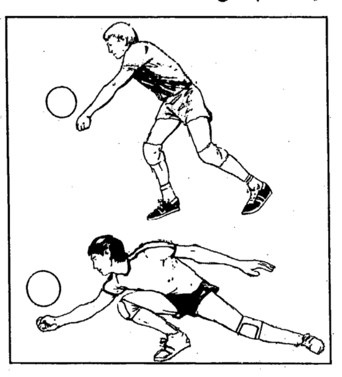
ولتطبيق هذا المبدأ (٢) فإنه من الأهمية ممارسة المهارة بنفس معدل السرعة لأداء المنافسة، إضافة إلى التركيز على دقة الأداء كذلك، فذلك يجعل التعلم أكثر سرعة وفاعلية بدلاً من التركيز على أداء الحركات ببطء ودقة ثم زيادة السرعة تدريجيًا. بمعنى آخر عندما تتطلب المهارة كلا من السرعة والدقة، فإن الممارسة يجب أن تتضمن اهتمامًا متساويًا لكل منهما.

٣ ـ زيادة تكرار ممارسة المهارات الجديدة ولكن لفترات قصيرة :

عند بداية تعلم المهارة، يتوقع الكثير من الأخطاء وسرعة التعب للاعبين. لذلك يجب زيادة تكرار الممارسة، ولكن ليس لفترة طويلة. بمعنى آخر عندما يستخدم اللاعب الجهد العقلى والبدنى لأداء المهارة، فإن الممارسة يجب أن يتخللها فترات راحة أو ممارسة مهارة أخرى تتطلب استخدام مجموعات عضلية مختلفة وتتطلب جهدًا أقل.

٤ ـ استخدام زمن الممارسة بكفاءة :

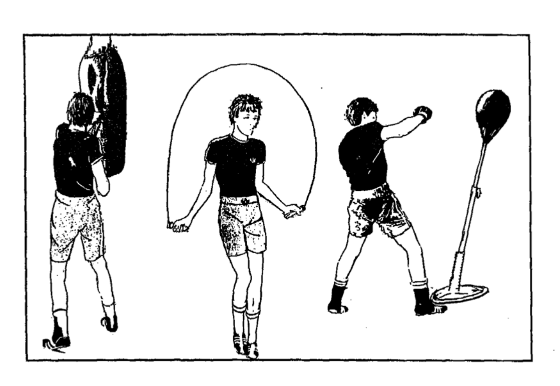
فيما يلى بعض نماذج عدم الاستخدام الجيد لزمن الممارسة، وبعض الاقتراحات المفيدة للتغلب على ذلك :



تبديد الوقت المخصص للممارسة	الاستخدام الجيد لوقت الممارسة
* يؤدى عــدد قليـل من اللاعــبين التدريبـات، ومعظم وقت الممـارسة عبارة عن انتظار.	* التخـطيط الجيد بمـا يسمح لجـميع اللاعـبين بالمشـاركة فى المـمارسـة والمزيد من النشاط.
* كثـرة الشرح والكلام مع الـلاعبين على حساب الممارسة.	* احرص أن يقدم النموذج، الشرح، والتصـحيح للأخطاء بشكل مـوجز ومختصر.
* ممارسـة أشياء لا تسـاعد اللاعـبين على تحـسين أدائهم الرياضى. . أى اختيار تدريبات غير مفيدة.	* عــدم قــضـاء وقت طـويل فى التدريب على مهارات معروفة جيداً للاعبين، بينما يكون تركيز الممارسة على المهارات التى تحتاج إلى تحسين وتطوير.

٥ ـ الاستخدام الأمثل للإمكانات والأدوات :

احرص على الاسـتخدام الأمثل للإمكانات والأدوات، وذلك عند تصـميم التدريبات، تقديم التشـكيلات المناسبة للممارسة، وعند التخطيط الجـيد لاستخدام الإمكانات والأجـهزة لا تـضع في الحسـبـان الاسـتخدام الأقـصى فـقط، ولكن الاستخدام الأفضل كذلك.



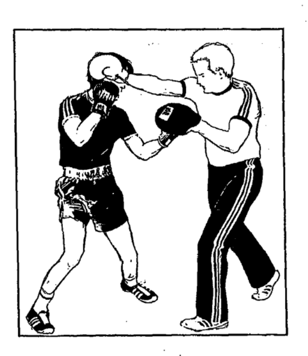
الاستخدام الأمثل للأدوات يزيد من فاعلية تعليم المهارات الرياضية للناشئ

٦ ـ تأكد أن اللاعب يحصل على درجة مناسبة من النجاح والاستمتاع فى كل جرعة مخصصة لممارسة المهارة :

بالرغم من أن هذا الكتاب يتضمن محكات كثيرة يجب أن يراعيها المدرب لجعل خبرة الممارسة تتسم بالنجاح وشعور اللاعب بالرضا، فإن الأسلوب الهام لتحقيق النجاح فى كل جرعة ممارسة هو اختيار التدرج الصحيح لتعليم المهارات. فعندما تقدم مستوى مرتفع الصعوبة لأداء المهارة ككل، أو إحدى مراحلها، وأن اللاعبين يجدون صعوبة فى أداء المهارة على النحو الصحيح، فإنه من الأهمية عندئذ تجزئة الواجبات الحركية التى تتميز بالصعوبة العالية إلى أجزاء تتميز بالسهولة المناسبة فى حدود قدرات اللاعب، أو يطلب منه ممارسة بعض المهارات الأخرى التى يحسن أداءها، وقد يؤجل تعلمها إلى يوم آخر. فعملية التعلم على الرغم من أنها تتضمن التحسن فى الأداء، فإنها قد تؤدى إلى الشعور بالفشل والإحباط.

كذلك أهمية تجنب التكرار على وتيرة واحدة مما يؤدى إلى الشعور بالملل وعدم الرضا. . ويمكن جعل الممارسة مصدرًا للاستمتاع من خلال تنوع التمرينات، وتغيير نظام الممارسة، وأن يتحلى المدرب بالحماس، وأن تسمح للاعبين بالمساعدة فى تخطيط وتنظيم بعض جرعات الممارسة، إضافة إلى ما سبق أهمية أن تتضمن حركات الممارسة اللعب الفعلى للمهارات التى تم تعلمها.

خطوة (٤) : تزويد الناشئ بالمعلومات التى تصحح الأخطاء (التغذية الرجعية) :



كما هو معروف أن الممارسة وحدها لا تكفى لتعلم المهارة بالشكل الصحيح. وحتى تصبح الممارسة مفيدة يجب أن تقدم للاعبين نوعين من المعلومات لتصحيح الأخطاء :

أ - كيف يتم الأداء على النحو المرغوب فيه ؟

ب - كيف تغيير الأداء الخاطئ ليصبح أداء صحيحًا ؟

وتجدر الإشارة إلى أن النوعين السابقين من المعلومات يطلق عليهما التغذية الرجعية Feedback .

فهم الأخطاء :

هناك نمطان من الأخطاء : أخطاء التعلم Learning errors وأخطاء الأداء Performance errors. وتحدث أخطاء التعلم نظرًا لأن اللاعب لا يعرف كيف

يؤدى المهارة، بينما تحدث أخطاء الأداء ليس لأن اللاعب لا يعرف كيف يؤدى المهارة، ولكن نظرًا لأن هناك أخطاء حدثت فى تنفيذ ما تعلمه، وهذه الأخطاء قد تحدث نتيجة ضعف الانتباه، نقص الدافعية، أو بعض المشكلات النفسية. وكما سبق أن أوضحنا أهمية أن يستطيع المدرب التمييز بين أخطاء التعلم وأخطاء الأداء حتى يمكن معرفة دورك: هل التدريب للتعليم أم التدريب للأداء؟

الملاحظة وتقييم الأداء:

إن البداية الحقيقية لمساعدة اللاعبين على تصحيح أخطائهم تتم من خلال ملاحظة وتقييم أدائهم لتحديد: هل الأخطاء مرتبطة بالتعلم، أم أخطاء مرتبطة بالأداء. إنك تحتاج إلى اكتشاف الأسباب التى تجعل اللاعبين لا يؤدون على النحو المرغوب فيه. وإذا كانت الأخطاء هى «أخطاء تعلم» فإنك تحتاج إلى مساعدتهم على تعلم المهارة، وذلك ما نركز عليه فى هذا الجزء من الكتاب.

إن تصحيح أخطاء التعلم يتطلب من المدرب المعرفة الجيدة للمهارات. وكلما كان المدرب أفضل فهمًا للمهارة ـ ليس كيف تؤدى على نحو صحيح فقط، ولكن ما أسباب أخطاء التعلم ـ ساعد ذلك على تصحيح الأخطاء.

ومن الأهمية أن نشير هنا إلى أن خبرة المدرب هى الطريقة الأكثر شيوعًا لتعلم تصحيح الأخطاء. ولكن فى وسعك كمدرب أن تطور من نفسك وتختصر سنوات الخبرة من خلال دراستك علم الحركة، التعلم الحركى، إضافة إلى الدراسة المتعمقة لخصائص الرياضة التى تدربها، كذلك فإن استخدامك لأشرطة الفيديو لمساعدتك على ملاحظة أداء اللاعبين يعاونك كثيرًا على تقييم أدائهم.

هذا، ويحدث فى بعض الأحيان أن يقدم المدرب للاعبين توجيهات ونصائح غير صحيحة، لذلك من الأهمية عدم التسرع فى تصحيح الأخطاء، حيث إن التوجيهات الخاطئة تضر عملية التعلم كثيرًا. وعندما تكون غير متأكد من سبب الخطأ أو كيف يمكن تصحيحه، فيجب أن تستمر فى الملاحظة والتحليل حتى تصبح أكثر تأكدًا من أسلوب التصحيح المناسب. إن هناك قاعدة هامة يجب أن تؤخذ فى الاعتبار دائمًا وهى: كرر النظر مرات عديدة قبل محاولتك التصحيح.

وفيما يلى بعض الإرشادات الهامة لتقديم التوجيهات (التغذية الرجعية) للاعب بغرض تصحيح الأخطاء :

- **زيادة تكرار التغذية الرجعية أفضل من تقديمها فى مرات قليلة للاعب.**

ويعنى ذلك أنه كلما تلقى اللاعب توجيهات مفيدة أكثر، كلما حاول تصحيح أخطائه، ومن ثم زيادة سرعة التعلم.

- **عندما يؤدى اللاعب أخطاء عديدة، فإن الأفضل تصحيح خطأ واحد فقط فى الزمن المحدد.**

ويعنى ذلك أن التعلم يكون أكثر فاعلية عندما يحاول اللاعب تصحيح خطأ واحد فقط فى الزمن المحدد. وذلك يتطلب منك كمدرب أن تحدد الخطأ الذى يجب أن تبدأ تصحيحه أولاً . كذلك يجب تحديد هل يرتبط الخطأ بأخطاء أخرى للأداء؟ وإذا أمكن معرفة ذلك، يجب عندئذ البدء بتصحيح هذا الخطأ، حيث إن ذلك يؤدى إلى التخلص من الأخطاء الأخرى. أما إذا اتضح أن كل خطأ مستقل عن الآخر، فيجب عندئذ أن تبدأ بتصحيح الخطأ الذى يؤدى إلى أكبر تحسن، حيث إن التحسن فى الأداء بمثابة دافع للاعب نحو تصحيح الأخطاء الأخرى.

- **قدم معلومات بسيطة ودقيقة حول كيفية تحسين الأداء.**

يعنى ذلك أهمية أن تسمح للاعب بالمعلومات والمشاهدة التى تساعده بشكل مركز ومباشر على تصحيح الأخطاء. ويجب تجنب المبالغة فى الشرح النظرى. . وأن تعطى المعلومات التى تصحح خطأ واحداً فقط فى الوقت المحدد.

- **استخدم أكثر من حاسة لدى اللاعب عند استخدام التغذية الرجعية.**

نظراً لأن اللاعب يتعلم من خلال طرق متعددة: البعض يتعلم أكثر من خلال الشرح، بينما البعض الآخر يحتاج إلى مشاهدة الأداء. لذلك فإن كلا من الشرح النظرى، واستعراض النموذج يجب أن يستخدما معاً لتقديم التغذية الرجعية النوعية.

فعلى سبيل المثال قد توضح كـيف يؤدى اللاعب المهارة، تقوم بالشرح ماذا تعتقـد أنه حسن، وماذا تعتقـدرأنه يحتاج إلى المزيد من الاهتمـام لتحسين الأداء، وتقدم النمـوذج لتدعيم الأداء الذى ترغب أن يشـاهده اللاعب. ويمكن أن تسمح للاعب بالمشاهدة لأدائه ثم تقوم بالتـعليق على الأشياء المطلوب تحسنها مسـتخدماً التغذية الرجعية النوعية السلبية والإيجابية .

وهناك بعض الأخطاء الشـائعـة لدى المدربين فى اسـتخـدام التغـذية الرجـعيـة مع اللاعبين يحسن أن نشير إلى بعضها على النحو التالى :

- **تأخير التغذية الرجعية حتى نهاية الممارسة حتى لا يبدد وقت الممارس.**

هذا خطأ شائع؛ نـظراً لأنه كلما أمكن تصحـيح الخطأ مبكراً أمكن سـرعة التعلم، وأن تأخير التصحيح يؤدى إلى صعوبة التخلص من الأخطاء.

- **عندما تقدم التـغذية الرجعية للاعب، فإنك لا تحتـاج إلى أن تخبر اللاعب بأخطاء الأداء، ولكن ركز على كيف تقدم المهارة على النحو الصحيح.**

هذا خطأ شائع؛ نظراً لأن التـغذية الرجعـية تعنى تقويم مـا تم أداؤه تماماً، لذلك إذا كان أداء اللاعب غـير صحيـح، يجب أن يعرف نواحى الخطأ أولا، ثم تشرح له كيف يؤدى المهارة على النحو الصحيح.

- **يجب تكرار تقـديم التغذية الرجـعية الإيجـابية (مـثل: أحسنت الأداء ياعادل).**

الحقيـقية أن التغذيـة الرجعية الإيجابيـة شيء مفيد، ومع ذلك فـإن التغذية الرجعية الإيجـابية النوعية Specific Positive Feedback أكثر فـائدة. ومن أمثلة التغذية الرجعيـة النوعيـة (مثـل: أحسنـت حركـة متابعـة التصـويب علـى السلـة يا عادل).

ونفس المبـدأ عند استخـدام التغـذية الرجعـية السلبـية، فعنـدما يكون أداء اللاعب غير صـحيح لا تقل له: إن التصويب على السلة غيـر دقيق. ولكن تحدد مصدر الخطأ وكيفية إصلاحه.

المدخل الإيجابى لتصحيح الأخطاء :

كما سبق الإيضاح أن المدخل الإيجابى فى تعامل المدرب مع الناشئين يفضل المدخل السلبى. . وهذا ينطبق - إلى حد كبير - عندما يقوم المدرب بمسئولية تصحيح الأخطاء. إنه بمثابة تحد كبير لك أن تحتفظ بالتعامل الإيجابى مع اللاعب بالرغم أنه يكرر أداء المهارة بشكل خاطئ أو أنه يفتقد إلى الدافعية والحماس للتعلم.

إنك قد تشعر بالإحباط عندما ترى اللاعبين لا يستجيبون لنصائحك وتوجيهاتك، ويستمرون فى عمل نفس الأخطاء. أو أنهم يبدون عدم الاهتمام، وقد تعجب لماذا يحدث ذلك !!

إنه من الأهمية أن تعرف أن هذا الشعور بالإحباط عند تعليم المهارات الرياضية شىء متوقع وربما يكون طبيعيًا، ولكن الأهم أن تجيد سيطرتك على هذا الشعور غير المرغوب فيه حتى تصبح مدربًا ناجحًا.

إن المدخل الإيجابى للمدرب عندما يقوم بدور التدريب للتعليم يتطلب أن ينظر إلى الوقت المخصص للممارسة بغرض تعليم المهارة للناشئ كفرصة طبيعية لحدوث الأخطاء. . وأن يتذكر أن عدم اكتشاف الخطأ يعنى ببساطة عدم تصحيحه. فالأخطاء تساعدك - كمدرب - على معرفة مدى تقدم اللاعبين فى عملية التعلم. لذلك فإن المدرب الناجح هو الذى يتحلى بالصبر والحماسة والرغبة الصادقة فى مساعدة اللاعبين على تصحيح أخطائهم.

هذا، وقد يبدو أحيانًا من السهولة بمكان تطبيق المدخل الإيجابى لتصحيح الأخطاء فى الرياضات الفردية عن الرياضات الجماعية (الفريق). حيث يمكنك التركيز على المعاملة الفردية، وإن تعليقاتك وتوجيهاتك تكون على نحو أكثر خصوصية، لذلك فإن اللاعب لا يشعر بالحرج أو الارتباك من زملائه.

أما بالنسبة للرياضات الجماعية (الفريق)، فإن التحدى الذى يواجه المدرب هو: كيف يقدم التغذية الرجعية (التوجيهات لتصحيح الأخطاء) على نحو فردى بالرغم من وجود زملاء الفريق.

وبشكل عام: يمكن التغلب على ذلك عندما تحرص على استخدام التعزيز الإيجابى (التشجيع - الإطراء - المديح) عندما تتحدث مع أى لاعب عضو فى الفريق.. أما عندما تريد تصحيح بعض الأخطاء، فإن ذلك يفضل أن يحدث بشكل فردى.

مثال : اللاعب «وليد» ارتكب بعض الأخطاء أثناء الممارسة...

المدرب (أ): طلب من جميع أعضاء الفريق التوقف عن الممارسة، وركز على الأخطاء التى ارتكبها اللاعب «وليد» ، وكيفية إصلاحها..

المدرب (ب): قام بتبديل اللاعب «وليد» بزميله فى الفريق.. وأخذ يوجه اللاعب «وليد» بشكل فردى عن كيفية إصلاح الأخطاء التى تحدث أثناء الممارسة..

وتحليل سلوك **المدرب (أ)** يتضح أنه استهلك وقت الممارسة على نحو سلبى حيث طلب من جميع أعضاء الفريق التوقف، وقدم ملاحظات للاعب واحد فقط.. كذلك فإن تكرار توجيه الملاحظات السلبية أثناء الممارسة للاعب قد يؤثر سلبيًا على النواحى النفسية من حيث الشعور بالحرج من زملائه أو ضعف الثقة فى نفسه، أو الشعور بالضيق وعدم الاستمتاع بالممارسة.

بينما تحليل سلوك **المدرب (ب)** يتضح أنه حرص على تحقيق مبدأ الفردية فى تقديم التوجيهات، إضافة إلى تحقيق الفوائد التالية :

- يكون اللاعبون أكثر قبولاً للتوجيهات، حيث إن تصحيح الأخطاء لا يتم فى حضور الجمهور.
- عندما يتحدث المدرب مع اللاعب، فإن جميع زملائه فى الفريق مشغولون بالأداء، ولا يعطون اهتمامًا للمناقشة بين اللاعب والمدرب.
- نظرًا لأن جميع الزملاء فى الفريق يستمرون فى اللعب، فإن المدرب يجب أن يقدم توجيهات بسيطة وموجزة.

هذا، ويمكن أن يقدم المدرب بعض التوجيهات العامة لأعضاء الفريق ككل، وذلك عندما يركز الأداء الصحيح للفريق أو اللاعب، فذلك يدعم السلوك المرغوب فيه بالنسبة للاعب والفريق. ومرة أخرى احرص على أن تقدم التوجيهات السلبية النوعية أثناء المناقشة الفردية مع اللاعب ، وتجنب تقديم التوجيهات السلبية للاعب أمام جميع زملائه.

تقييم المدرب كفاءته فى تعليم المهارات الرياضية للناشئين :

فيما يلى مقياس وضع لمساعدتك على تقييم كيف تطبق المفاهيم الصحيحة لتعليم المهارات الرياضية المتضمنة فى هذا الفصل. ويفضل أن تقوم بالإجابة عن هذا المقياس بعد الانتهاء مباشرة من جرعة الممارسة للاعبين. كما يمكن أن يقوم بالتقييم زميل لك لديه معرفة وفهم جيدين بالمعلومات المتضمنة فى هذا الفصل، حيث إنه يقوم بملء المقياس بعد موقف ملاحظتك مباشرة، ويكون مرشدًا لتحسين كفاءتك فى تعليم المهارات الرياضية.

والمطلوب منك الآن أن تقرأ العبارات بعناية وتضع علامة (✓) تحت درجة استخدامك للمعنى المتضمن فى كل عبارة على النحو التالى :

دائمًا (١)　　　　أحياناً (٢)

نادرًا (٣)　　　　مطلقاً (٤)

والإجابة النموذجية على هذا المقياس تتضح عندما تحصل على درجة (١) فى معظم العبارات ، والدرجة (٢) فى القليل منها. واحرص على تحسين مهاراتك فى المجالات التى تحصل فيها على درجة (٣) أو درجة (٤) .

تقـديـم المهــــارة :	التقـديـر ١	٢	٣	٤
● الحماسة فى الأداء والكلمات.	–	–	–	–
● تجنب السخرية، المضايقة، الإيذاء.	–	–	–	–
● استخدام مصطلحات يمكن للاعبين فهمها.	–	–	–	–
● التكلم بوضوح.	–	–	–	–
● نظام محدد لبداية الممارسة.	–	–	–	–
● جذب انتباه اللاعبين بسرعة.	–	–	–	–
● مواجهة جميع أعضاء الفريق عند الحديث معهم.	–	–	–	–
● الاتصال الجيد مع اللاعبين من خلال المتابعة البصرية.	–	–	–	–
● السيطرة على الانفعالات.	–	–	–	–
● تنوع أساليب عرض النموذج لجذب انتباه اللاعبين غير المهتمين.	–	–	–	–
● استخدام التشكيلات التى تسمح لجميع اللاعبين بمشاهدة النموذج.	–	–	–	–
● تكوين التشكيلات فى مكان خال من مصادر التشتت.	–	–	–	–
● تسمية المهارة المستهدف تعلمها.	–	–	–	–
● توضيح لماذا المهارة مهم تعلمها.	–	–	–	–
● تقديم المهارة فى أقل من ثلاث دقائق.	–	–	–	–

النموذج وشرح المهارة :	١	٢	٣	٤
● توجيه انتباه الفريق نحو النموذج .	–	–	–	–
● شرح كيف يعمل النموذج .	–	–	–	–
● توضيح المهارة ككل كما تؤدى فى المنافسة .	–	–	–	–
● تقديم النموذج بمهارة .	–	–	–	–
● توضيح النموذج من جهات مختلفة .	–	–	–	–
● تكرار النموذج مرات عديدة .	–	–	–	–
● يراعى عند تقديم النموذج مشاهدته من زوايا مختلفة .	–	–	–	–
● تقديم النموذج ببطء إذا كان ذلك ضرورياً .	–	–	–	–
● شرح التتابع الرئيسى لمراحل أداء المهارة عندما تعرض بالتصوير البطىء .	–	–	–	–
● تقديم الشرح ببساطة وإيجاز .	–	–	–	–
● توضيح أجزاء المهارة عندما يكون ذلك مفيداً .	–	–	–	–
● التوضيح أو الشرح بإيجاز لنواحى التشابه بين المهارات .	–	–	–	–
● الإجابة عن التساؤلات المرتبطة بالمهارة .	–	–	–	–

(التقدير: ١ ٢ ٣ ٤)

ممارسة المهارة :	التقدير ١	٢	٣	٤
● يبدأ ممارسة المهارة بأسرع ما يمكن بعد إيضاحها.	-	-	-	-
● استخدام التشكيل الذى يسمح لمعظم اللاعبين بالممارسة بأمان وفاعلية.	-	-	-	-
● استخدام التدريبات التي تسمح لمعظم اللاعبين بالممارسة بأمان وفاعلية.	-	-	-	-
● استخدام التدريبات التى تركز على المهارة المستهدف تعلمها.	-	-	-	-
● توضيح وشرح كيف يؤدى التدريب.	-	-	-	-
● اختبار للتأكد أن جميع اللاعبين يفهمون كيف يؤدون التدريب.	-	-	-	-
● حذف أو تقليل مصادر الخطر فى أداء المهارة.	-	-	-	-
● تهيئة بيئة الممارسة لتقليل الخوف من الفشل.	-	-	-	-
● السيطرة على جميع اللاعبين أثناء الممارسة.	-	-	-	-
● اختبارات للتأكد من أن جميع إجراءات التدريب تؤدى على نحو صحيح.	-	-	-	-
● إعادة النموذج والشرح، إذا لم يستطع اللاعبون أداء المهارة بكفاءة.	-	-	-	-
● الإجابة عن جميع التساؤلات المرتبطة بالمهارة.	-	-	-	-
● تقسيم المهارة إلى أجزاء عندما يجد اللاعبون صعوبة أداء المهارة ككل.	-	-	-	-
● إيقاف الممارسة وتصحيح الأخطاء الشائعة عندما يكون ذلك ضروريًا.	-	-	-	-
● تقديم شرح وإيضاح مختصر للأخطاء وكيفية تصحيحها عند مواجهة أخطاء شائعة.	-	-	-	-

تقديم التوجيهات لتصحيح الأخطاء (التغذية الرجعية):	التقدير ١	٢	٣	٤
● الملاحظة وتقويم الأداء.	–	–	–	–
● تشجيع الجهد، وأجزاء المهارة التى تؤدى على نحو صحيح.	–	–	–	–
● تصحيح خطأ واحد فى الوقت المحدد.	–	–	–	–
● تقديم تغذية رجعية إيجابية نوعية.	–	–	–	–
● تقديم تغذية رجعية سلبية نوعية.	–	–	–	–
● استخدام التغذية الرجعية البصرية للأخطاء وتصحيحها.	–	–	–	–
● مساعدة اللاعبين على فهم المعلومات المقدمة لهم.	–	–	–	–
● إظهار الصبر عند التعامل مع اللاعبين.	–	–	–	–
● تشجيع اللاعبين على الاستمرار فى الممارسة والتحسن.	–	–	–	–

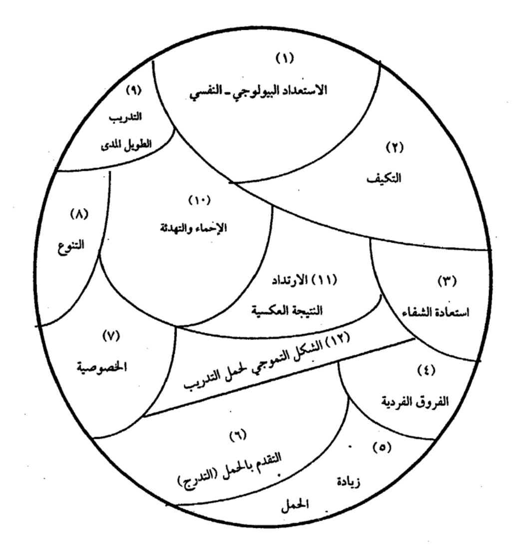


الفصل الخامس

ما أهم مبادئ التدريب التى يجب أن يراعيها المدرب مع الناشئين ؟

نتناول فى هـذا الفـصل مـبـادئ التـدريب للناشئ الريـاضى، وهى بمثـابة إرشادات أو توجيهات عامة تساعـد المدرب واللاعبين فى كيفية التعامل عند وضع خطط وتنفيذ التدريب، حيث إن الإعداد النفسى الجيد يتأسس على الفهم الصحيح لمبادئ التدريب. ونظراً لكثرة عدد المبادئ ، فإننا نقتصر هنا على أهمها.

كما تجدر الإشارة إلى ضرورة عـدم النظر إلى هذه المبادئ على أنها منفصلة عن بعضـها البعض حـيث إنها تشكل فيـما بينها وحـدة واحدة، ويكمل بعضـهـا الآخر. لذلك يجب فهمـها وتطبيقها ككل إذا أردنا تحقيق تقـدم مستمر فى برامج التدريب، فضلاً عن تجنب حدوث المرض أو الإصابة شكل (٥/ ١).



شكل (٥/١) مبادئ التدريب الرياضى للناشئين

مبدأ : الاستعداد :

يعنى الاستعداد Readiness الحالة التى يكون عليها الناشئ من حيث القابلية للتعلم والتدريب، فإن وسائل وطرق التدريب تفقد قيمتها، إذا لم يكن الناشئ فعلاً لديه الاستعداد، ويتضمن الاستعداد كلا من النواحى البيولوجية والنواحى النفسية .

أ ـ الاستعداد البيولوجى :

عندما نتحدث عن الاستعداد البيولوجى، فمن الأهمية أن نشير إلى مفهوم النضج الذى يمكن تعريفه بأنه عملية تطور ونمو داخلى Internal تتابع بشكل معين منذ بدء الحياة باتحاد الخلية الذكرية بالخلية الأنثوية، ولا دخل للفرد فيه. وتشمل هذه العملية تغيرات تشريحية وفسيولوجية وعضوية، وكذلك تغيرات عقلية. وهى ضرورية ولازمة وسابقة لاكتساب أية خبرة أو تعلم معين. فالنضج شرط أساسى لكل تعلم، فهو يضع الحدود والإطار الذى يكون فيه للممارسة أو التدريب الأثر الفعال.

هذا، وتشير الدلائل إلى أن الأجهزة الفسيولوجية للناشئ فيما قبل البلوغ لا تكون مهيأة لتحقيق الاستجابة الكاملة للتدريب، ومن ذلك على سبيل المثال فإن التدريب الهوائى Aerobic Training يكون تأثيره أقل فاعلية مقارنة بمرحلة المراهقة والشباب، كذلك الحال بالنسبة للتدريب اللاهوائى Anaerobic Training ؛ نظرًا لأن كفاءة هذا النوع من التدريب تتوقف على مستوى النضج، والأمر لا يختلف بالنسبة لتدريب القوة، حيث إن التأثير يكون محدودًا من حيث تغير قليل فى حجم العضلات.

أما فيما يتعلق بالمهارات العضلية العصبية فإنها تكون نتيجة لممارسة التمرين وليس العمو أو النضج، كذلك فإن تدريب الناشئين يجب أن يوجه أكثر نحو تطوير المهارة.

وعندما نتحدث عن الاستعداد البيولوجى فمن الأهمية أن يؤخذ فى الاعتبار البناء الجسمانى، أو بالأحرى البناء الجسمانى الخاص الذى يحتاج إليه النشاط

الرياضى المعين. ومن ذلك على سبيل المثال أن كبر حجم الجسم وزيادة قوته قد يمثلان ميزة لاستعداد الناشئ لممارسة بعض مسابقات الرمى، بينما كبر حجم الجسم نفسه قد يمثل عاملاً معوقاً للتفوق فى نشاط رياضى آخر مثل الجمباز. لذلك من الأهمية أن يؤخذ فى الاعتبار المواصفات الجسمية الخاصة التى يتطلبها كل نوع من الأنشطة الرياضية، والتى يمكن على أساسها اختيار الناشئ بطريقة سليمة.

ب ـ الاستعداد النفسى :

تجدر الإشارة هنا إلى أن النضج البيولوجى وحده لا يكفى لضمان استمرار الناشئ في الممارسة والتدريب، حيث إنه من الأهمية أن يتمتع الناشئ بالنضج النفسى الذى يسمح له بتحمل العبء البدنى والضغوط النفسية المرتبطة بالتدريب أو المنافسة الرياضية، فكما نعلم أن لكل رياضة خصائص نفسية تتميز بها، فهناك أنشطة تتطلب توافر قدر كبير من الشجاعة والجرأة للناشئ: مثل الغطس، الجمباز، وأنشطة أخرى تتطلب سرعة رد الفعل مثل العدو والسباحة، وأنشطة تتطلب القدرة على تحمل الألم مثل الجودو والكاراتيه والمصارعة. وأنشطة تتطلب القدرة على التعاون مع الآخرين مثل الألعاب الجماعية.

وهنا ينبغى أن نشير إلى أن الكثير من الناشئين الصغار قد يجبرون على الممارسة والمنافسة سواء من قبل آبائهم الذين يرون تفوق أبنائهم تعويضاً لهم عن رغبة كامنة لم يستطيعوا هم أن يحققوها، أو المدربين غير المؤهلين الذين لا يعولون أهمية على فهم انفعالات واتجاهات الناشئ، الأمر الذى يؤدى إلى أن يعانى الناشئ من بعض الخبرات النفسية السلبية مثل الفشل، الإحباط، القلق، الاتصال السلبى مع زملائه والمدربين. . وربما ينتهى الأمر بالانسحاب كلياً من الرياضة.

مبدأ : التكيف :

يعنى التكيف Adaptation التقدم الذى يحدث فى مستوى إنجاز الأعضاء والأجهزة الداخلية للجسم نتيجة أداء أحمال داخلية وخارجية تتخطى مستوى اللاعب الراهن، وتؤدى هذه الأحمال إلى هدم مواد، ويتم تعويض هذه المواد أثناء مرحلة استعادة استجماع القوى بحيث تزيد عادة عن المستوى الأصلى.

ويتخـذ التكيف أشكالا عديدة منها التكيف المورفـولجى (التكوين الخارجى) ويتضمن: مقاييس الجسم والعضلات، حجم القلب، الشعيرات الدموية. والتكيف الوظيفى، ويشتـمل التقدم الذى يحدث فى مقـدرة الأجهزة الوظيفيـة مثل الطاقة وعملية تبادل المواد وكمية الدفع القلبى... إلخ.

وتجدر الإشارة إلى أن التغيرات اليومية الناتجة عن التدريب تكون طفيفة جداً يصعب قياسها، وقد يستغـرق الأمر أسابيع وأحيانًا شهورا للوصول إلى درجة من التكيف يمكن قياسها، ويخطئ بعض المدربين عندما يتـعجلون تحقيق التقدم السريع بحـمل التدريب، حـيث إن ذلك يؤدى إلى تعرض الناشئ للإصـابة أو المرض أو كليهـما نظرًا لعدم تكيف الجسم مع الأحـمال الجديدة. إنه من الأهميـة التخطيط الجيد للبـرنامج والرضا بالنتائج وعدم الزيادة الكبـيرة والسريعة لأحـمال التدريب للناشئين.

ومن أهم مظاهر التكيف الناتج عن التدريب المنتظم ما يلى :

- التحسن فى التنفس، وظيفة القلب، الجهاز الدورى، وحجم دفع القلب.
- التحسن فى التحمل العضلى والقوة والقدرة.
- التحسن فى صلابة العظام وقوة الأربطة والأوتار والأنسجة الضامة.
- سرعة إعادة استجماع القوى (الاستشفاء) بعد التمرين.

مبدأ : استعادة الشفاء :

يتضمن التـدريب أو المنافسة الرياضيـة حشد اللاعب لجميع مـصادر الطاقة والتى تتناسب مع حالة اللاعب التدريبـية، ولتحقيق ذلك يجب أن يتـوافر عاملان هما :

١ ـ الراحة بمفهوم التدريب الرياضى (الراحة الرياضية) .

٢ ـ مستوى عالٍ من يقظة الجهاز العصبى المركزى .

فالراحـة بمفهوم التـدريب الرياضي تعنى تخلص اللاعب من جـميع مظاهر التعب الناتجة عن التدريب أو المنافـسة السابقة بما يسمح بوصول الأجهـزة الوظيفية للاعب لمرحلة استعادة الشفاء.

ويلاحظ أن أغلب المدربين يتفهمون التدريب من حيث زيادة الأحمال المختلفة على اللاعب، بينما القليل منهم يعطون الأهمية للراحة واستعادة الشفاء. فكما هو معروف أنه عند أداء حمل بدنى فإن جسم الإنسان تحدث فيه مجموعة من العمليات الوظيفية مرتبطة بعضها بالبعض، ويبدأ عمل الجسم لاستعادة الشفاء مباشرة بعد الانتهاء من الحمل البدنى .

وتجدر الإشارة إلى أن الحالة الوظيفية التى يمر بها اللاعب بعد العمل البدنى وحتى العودة إلى الحالة الطبيعية تسمى فترة استعادة الشفاء، وبعدها يعود الجسم إلى حالته الطبيعية عن طريق الطاقة المتبقية بعد المجهود.

هذا، وتنقسم فترة استعادة الشفاء إلى فترة مبكرة (تستمر لعدة دقائق)، وفترة متأخرة (تصل إلى عدة ساعات، بل وقد تمتد إلى يوم كامل أو أكثر)، ويتحدد ذلك فى شكل عودة التمثيل الغذائى والطاقة إلى ما كانت عليه قبل العمل البدنى فهى سريعة جداً فى بداية فترة استعادة الشفاء ثم تميل للبطء.

فعلى سبيل المثال: اللاعب الذى يؤدى مسابقات الجرى ٢٠٠ أو ٤٠٠ متر فإن وقت انخفاض اللياقة البدنية يستمر لفترة تصل إلى ١٥ دقيقة، فى حين تعود الحالة الطبيعية للاعب خلال الخمس دقائق التالية (أى بعد مرور ٢٠ دقيقة).

هذا، ويرجع سبب اختلاف فترات استعادة الشفاء إلى طبيعة اللياقة الوظيفية لأجهزة الجسم، وذلك لبعض أشكال الطاقة المستخدمة، فمثلاً: بعد المجهود الذى يصل إلى الحد الأقصى، فإن اللياقة الوظيفية تعود إلى حالتها الطبيعية بالنسبة للضغط بعد ٦ ـ ٨ دقائق، واستهلاك الأكسجين بعد ١٦ ـ ١٨ دقيقة، والنبض بعد أكثر من ٢٠ دقيقة.

وعلى ضوء ما سبق تظهر أهمية دور المدرب فى مراعاة مبدأ استعادة الشفاء واستجماع القوى للاعب من خلال تقديم فترات الراحة المناسبة بعد المجهود حتى لا يتعرض اللاعب للإجهاد أو الإنهاك نتيجة التدريب الزائد أو الضغوط الزائدة. وفى واقع الأمر يجب أن ننظر إلى عودة اللاعب لحالته الطبيعية، ليس فقط لمواجهة الأحمال التدريبية التالية، بل أيضاً لمواجهة المتطلبات الأخرى للحياة مثل أعباء الدراسة وغيرها .... إلخ .

مبدأ : الفروق الفردية :

توجد اختلافات بين اللاعبين فى استجاباتهم لنفس التدريب لأسباب عديدة، من هذه الأسباب الوراثة، النضج، التغذية، الراحة والنوم، مستوى اللياقة، البيئة، المرض، الإصابة، والدافعية. والمدرب الناجح يكون واعياً للفروق الفردية وكيف تؤثر فى استجابات الرياضى للتدريب، ويكون حساساً للتغيرات فى الأداء، هل هى نتيجة ضعف التغذية، نقص الراحة، المرض أو الإصابة .

فعلى سبيل المثال يتأثر النشاط الرياضى بالعوامل الوراثية مثل البناء الجسمانى، خصائص الأنسجة العضلية، حجم القلب والرئة. . . إلخ. وبالرغم من تأثير الوراثة فإنها تتأثر كذلك بعوامل البيئة مثل التغذية والتدريب. وهنا تجدر الإشارة إلى أن الوراثة قد تؤثر فى اللياقة والتحمل الهوائى بحوالى ٢٥٪ ، بينما نسبة ٧٥٪ يمكن أن تتغير نتيجة عوامل البيئة والتدريب.



مبدأ : زيادة الحمل :

عندما يصل اللاعب إلى مرحلة التكيف مع الحمل التدريبى ، فإن هذا الحمل لا يؤدى إلى حدوث تأثيرات تؤدى إلى تطور الحالة التدريبية للاعب. لذلك تبدو الحاجة إلى زيادة الحمل Over Load ، وتتحقق الزيادة من خلال ثلاثة عوامل:

- التكرار .
- الشدة .
- الزمن (استمرار الأداء).

ويتضح مبدأ زيادة الحمل فى جميع أنواع التدريب. فمثلاً تحدث زيادة متدرجة للثقل من أجل بناء القوة، ولاعب الجرى يزيد من زمن التدريب والشدة لتحسين أداء السباق، وهكذا.

مبدأ : التقدم بالحمل (التدرج) :

يعتبر مبدأ التقدم بالحمل (التدرج) Progression من أهم العوامل التى يجب أن توضع فى الاعتبار عند تصميم أى برنامج تدريبى، حيث إن الزيادة السريعة المفاجئة تؤدى إلى حدوث التدريب الزائد Over Training ، ويصبح جسم اللاعب غير قادر على التكيف مع حمل التدريب، فضلاً عن إنه يصبح أكثر عرضة لحدوث الإصابة أو التعرض للمرض؛ نظرًا لأن الإجهاد الزائد يؤثر سلبيًا على جهاز المناعة .

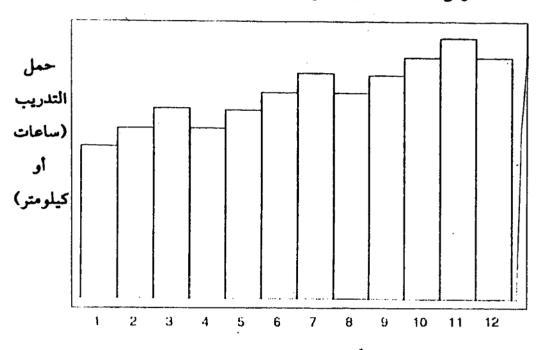
وتشير الدلائل بالنسبة لتدريب الناشئين أن التكيف الفسيولوجى يكون أكثر ثباتًا، ويؤدى إلى تطور المستوى بسرعة إذا ما زاد حجم الحمل ، وتم الارتفاع بالشدة بحذر، ويتم ذلك على المراحل التالية :

- زيادة عدد مرات التدريب إلى أن يصل الناشئ إلى التدريب اليومى.
- زيادة حجم التدريب فى كل وحدة تدريبية مع ثبات كثافة وشدة الحمل.
- زيادة كثافة الوحدة التدريبية.

وتجدر الإشادرة إلى أن المراحل أو الخطوات السابقة لا تتم فى وقت واحد إذ يمكن أن يؤدى ذلك إلى ظاهرة التدريب الزائد، بل يجب أن تحدث بالتدريج، وتكون أول خطوة أن يجتهد المدرب فى زيادة عدد مرات التدريب، ثم يزيد من حجم الحمل بالتدريج أيضًا، ثم أخيرًا يزيد من الشدة عن طريق زيادة كثافة الحمل. أما إذا كان وقت التدريب محدوداً ولا يسمح بالارتفاع بالحمل عن طريق زيادة الحجم فيجب الارتفاع بالحمل عن طريق زيادة الكثافة أو الشدة.

ويعتمد المدرب فى أسلوب التقدم بالحمل (اليومى - الأسبوعى - الشهرى - السنوى) على المبادئ الثلاثة السابقة الخاصة بزيادة الحمل:

- التكرار = المزيد من جرعات التدريب.
- الشدة = زيادة الحمل.
- الزمن = زيادة فترة الأداء.



شكل (٢/٥) التقدم بالحمل للاعب الجرى

والتقدم بالحمل لا يعنى الزيادة المستمرة دون الراحة لاستعادة الشفاء. حيث إن الجسم يحتاج إلى فترات راحة لتحقيق التكيف. ويوضح الشكل (٥/١) التطبيق السليم لمبدأ التقدم بالحمل للاعب الجرى. حيث يلاحظ أن الأسبوع الرابع يشهد راحة نسبية من الزيادة السابقة لحمل التدريب.

هذا، ومن الأهمية أن يتم مبدأ التقدم بالحمل من خلال ما يلى:
- الاهتمام بالعام إلى النوعى.
- الاهتمام من الجزء إلى الكل.
- الاهتمام بالكم ثم الكيف.

مبدأ : الخصوصية :

يعنى مبدأ الخصوصية Specificity أهمية أن يـؤخد فى الاعتبار الـتخصص الرياضى فى لعبة معينة، وربما أكثر من ذلك التخـصص الوظيفى لدى الممارسين لنفس نوع النشاط الرياضى مـثل المدافع، المهـاجم. إلخ. وتؤكـد الدلائل أن تعميق التخصص يسرع ويزيد من إمكانية تحقيق أقصى مستوى.

وتحقيق مبدأ الخصوصية يتضمن عناصر ثلاثة :

١ ـ التدريب على تحسين نظم الطاقة الخاصة :

ويعنى ذلك تحسين كـفاءة أجهـزة الجسم لإنتاج الطـاقة المرتبطة بطبيـعة نوع الرياضة، فعلـى سبيل المثال هناك أنشطة رياضـية تتطلب لياقة هوائيـة مثل الجرى مسافـات، الدراجات، السباحـة لمسافات. . . إلخ، وهناك أنشطة رياضـية أخرى تتطلب لياقة لاهوائية مثل سباقات العدو والسباحة القصيرة والجودو والجمباز ورفع الأثقال. . . إلخ. كـذلك هناك أنشطة رياضيـة تتطلب درجة متـساوية تقـريبًا من نظامى الطاقـة الهوائى واللاهوائى مـثل كرة القـدم. ولكن يلاحظ أن لاعبـى كرة القدم يحتـاجون أساسًا عملاً لاهوائيًـا يعتمد على خلفيـة العمل الهوائى، أى أن الطاقة الأساسيـة للاعبى كرة القدم هى الطاقة اللاهوائية، أما الطاقـة الهوائية فإن الاعتماد عليها يكون بهدف المساعدة فى سرعة الاستشفاء التى تحدث خلال المباراة عند انخفاض معـدلات اللعب، لذلك فإن مبدأ الخصوصيـة فى تحسين نظم الطاقة للاعبى كـرة القدم يتطلب التـركيز على أداء تدريبـات بتكرار الأداء لفتـرات زمنية قصيرة وبشدة عالية، بمعنى آخـر فإن التدريب على الجرى مسافات طويلة لا يؤدى إلى تحسن كبـير فى كفاءة لاعبى كرة القـدم مقارنة بأداء تدريبات قصيـرة وسريعة تتفق مع طبيعة اللعب فى كرة القدم. هذا، مع أهمـية مراعاة طبيعة الأداء للعبء الفسيولوجى الواقع على اللاعبين تبعًا لاختلاف مراكزهم فى اللعب.

٢ ـ التدريب على مهارات الأداء لنوع الرياضة :

ويتحقق ذلك عندما تكـون طبيعة التدريب والتمرينات المسـتخدمة هى نفس طبيعـة الأداء المهارى أثناء المنافسة، وهذا يعنى أن الجـرى ليس هو الإعداد الأمثل

لتنمية التحمل للسباح، كما أن تحمل السرعة من خلال المحاورة للاعب كرة السلة أفضل من تدريبات تحمل السرعة دون استخدام الكرة. والخلاصة أن الأداء يتحسن إلى أقصى درجة عندما يكون التدريب مماثلاً لنوع النشاط الرياضى التنافسى.

٣ ـ تدريب المجموعات العضلية العاملة واتجاهات العمل العضلى :

ويعنى ذلك استخدام التدريبات التى تأخذ شكل الحركات المستخدمة فى نوع النشاط الرياضى، ليس فقط من الناحية الشكلية، ولكن أيضًا تستخدم نفس المقاومة ونفس قوة وسرعة الانقباضات العضلية، ويتطلب ذلك ضرورة تحديد العضلات العاملة فى كل مهارة وأسلوب عملها وتصميم أشكال التدريب التى تتلاءم مع كل منها.

فعلى سبيل المثال، فإن برنامج التدريب بالأثقال المستهدف تقوية العضلات العاملة لأداء التصويب البعيد من خارج قوس الثلاث نقاط للاعب كرة السلة يجب أن يتضمن كلا من حركة الدفع بالذراع (مد الذراع) وليس حركة الجذب (ثنى الذراع).

وتجدر الإشارة هنا إلى أن تطبيق مبدأ الخصوصية لا يعنى تجنب تدريب المجموعات العضلية المقابلة أو المساعدة، وإنما من الأهمية أن يسمح لمثل هذه العضلات بالتدريب لتجنب حدوث النمو غير المتوازن، ومن ثم تجنب حدوث الإصابة.

مبدأ : التنوع :

يجب أن يتميز البرنامج التدريبى بالتنوع Variation وعدم التكرار الممل. ويساعد على تحقيق ذلك المبدأ استخدام التنويع ما بين العمل والراحة، وارتفاع الشدة وانخفاضها، وتنويع جرعات التدريب ومراحله وفتراته. كذلك يجب ممارسة التدريبات فى أماكن مختلفة وتحت ظروف متنوعة. كما يجب أن يتبع أداء التمرين الطويل أداء التمرين لفترات قصيرة. والتدريب ذو السرعة العالية أداء التدريب ذى السرعة البطيئة. . . إلخ.

مبدأ : التدريب طويل المدى :

تعتبر زيادة الحمل التدريجى على أجهزة الجسم ولفترة طويلة من المبادئ الهامة لصعود الناشئ سلم البطولة. . فالتدريب الطويل المدى Long Term Training يسمح بتحقيق التقدم التدريجى، وتحقيق النمو والتطور، اكتساب المهارة، أسس التعلم، والفهم الكامل للرياضة التى يتخصص فيها.

ومفهوم التدريب الطويل المدى لا يعنى أن يتخلى الناشئ عن جميع اهتماماته والتركيز فقط على نوع الرياضة، حيث إنه يجب تشجيع الناشئين على الاشتراك فى أنشطة متنوعة، ويأتى التخصص بناء على الرغبة فيما بعد. ويتطلب التدريب التخصص للرياضة المعينة فترة تتراوح بين ٥ ـ ١٠ سنوات حتى يصل الرياضى إلى أعلى مستوى. وفى سبيل الإعداد الطويل المدى يجب تجنب الزيادة السريعة لشدة التدريب وتعجل الوصول إلى النتائج، حيث إن ذلك يؤدى إلى انتهاء اللاعب بصورة سريعة من الملاعب، وهو ما يعرف باحتراق اللاعب.

مبدأ : الإحماء والتهدئة :

يجب الالتزام فى كل جرعة تدريب بتخصيص وقت للتسخين (الإحماء) Warm Up فى بداية جرعة التدريب. . . وكذلك تخصيص وقت للتهدئة Cool-down في نهاية جرعة التدريب. . وترجع أهمية الإحماء فى إعداد اللاعب للأداء العنيف من خلال رفع درجة حرارة الجسم، زيادة معدل التنفس ومعدل ضربات القلب، الوقاية من التمزق الذى قد يصيب العضلات والأوتار والأربطة.

هذا، ويفضل أن يتضمن الإحماء تدريبات للمرونة والمطاطية مع التدرج فى زيادة الشدة تدريجيًا، ويفضل بعض المدربين البدء بمهارة بسيطة قبل أداء تدريبات المطاطية تجنبًا لحدوث الإصابة التى تنتج عن المبالغة فى استخدام تمرينات المطاطية.

كما يلاحظ أن تمرينات التهدئة فى نهاية الجرعة التدريبية تساعد على تخليص الجسم من مخلفات التمثيل الغذائى بصورة أسرع، حيث إن التوقف المفاجئ عن التدريب العنيف يؤدى إلى البطء فى التخلص من مخلفات التمثيل الغذائى.

وعلى ضوء المبدأ السابق تظهر أهمية الالتزام بمبدأ التهدئة ليس فى نهاية الجرعة التدريبية فقط، ولكن خلال فترات الراحة بين التمرينات.

مبدأ : النتيجة العكسية (الارتداد) :

يعنى مبدأ النتيجة العكسية (الارتداد) Reversibility حدوث هبوط أو انخفاض فى مستوى اللاعب عندما يتوقف عن التدريب، أو حتى عند إغفال الاستمرارية فى تنمية صفة معينة خلال الموسم التدريبى.

فعلى سبيل المثال إذا اهتم المدرب بتدريب عنصر القوة العضلية للاعبين فى بداية الموسم التدريبى، ثم تحول بعد ذلك خلال الموسم إلى الاهتمام بالمهارات الرياضية، فإنه يتوقع هبوط مستوى القوة العضلية لهؤلاء اللاعبين.

وتعتبر الفترة الانتقالية (ما بين الموسمين) هى أهم الفترات التى يجب التخطيط لها، حيث إن اللاعبين فى هذه الفترة أكثر عرضة لحدوث الارتداد والهبوط فى مستوى لياقتهم البدنية والمهارية.

وعلى ضوء ما سبق تظهر أهمية دور المدرب فى تخطيط برامج التدريب التى تحافظ على اللياقة البدنية السابق اكتسابها على مدار العام، وخاصة فى فترة توقف المنافسة، وقد يتخذ ذلك شكل الأداء الحر وعدم التقيد بأداء محدد، ولكن يختار كل لاعب الأنشطة المحببة له والتى تبتعد عن المنافسة .

مبدأ : الشكل التموجى لحمل التدريب :

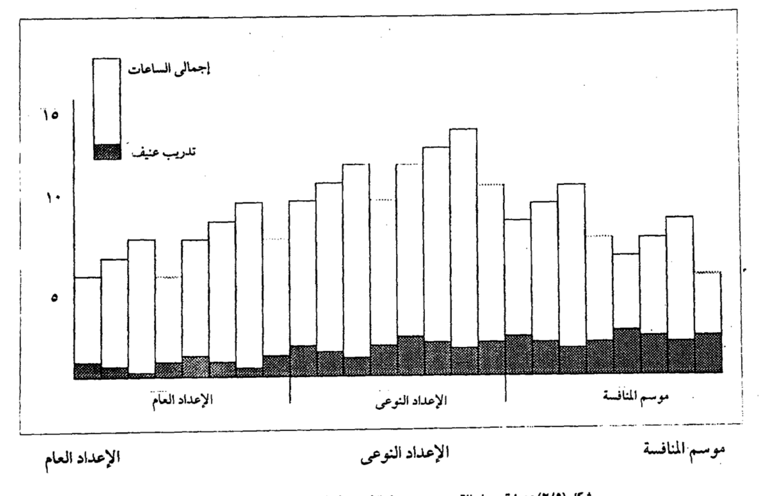
يقصد بهذا المبدأ تبادل الارتفاع والانخفاض عند التخطيط لحمل التدريب وعدم السير على وتيرة واحدة أو مستوى واحد مع اختلاف نوع أو فترة تموجات حمل التدريب.

فعلى سبيل المثال فى التموجات القصيرة خلال الدورة الصغرى أو الدورة الأسبوعية يُستخدَم خلال الأسبوع أيام ذات أحمال عالية وأخرى ذات أحمال متوسطة، يتخلل ذلك أيام ذات أحمال منخفضة، ولا تكون الأحمال التدريبية على مستوى واحد طول الأسبوع.

كذلك الحـال عند استخـدام دورات تدريبية صغـرى (أسابيع) مخـتلفة فى شدتها وحجمها عند تشكيل الدورة التـدريبية المتوسطة التى تتكون من عدة أسابيع (٣ ـ ٦ أسابيع) فيمكن اتباع نفس المبدأ علـى مستوى الأسابيع فيكون هناك بعض الأسابيع تتميز بانخـفاض حمل التدريب لإتاحة الفرصة للاستـشفاء من التأثيرات السلبيـة لتراكم التعب الناتج عن استـخدام أحمال تدريبـية عالية، وهكذا بالنـسبة لفترات التدريب الطويلة.

ويلاحظ أن طول مـدة الشكل التموجى يـتوقف بدرجة أسـاسيـة على عدد جرعات التدريب وارتفـاع شدة وحجم الحمل.. فعلى سبـيل المثال يتوقع أن تقل كلما ازداد عدد جرعات التدريب، وارتفعت شـدة الحمل لتشمل الموجات القصيرة والموجات المتوسطة، بينما تزداد خلال مراحل التدريب التى يتطلب الأمر فيها زيادة حجم الحمل وتثبيت مستوى الشدة.

ويوضح الشكـل (٥/٢) دورات حـمل التـدريب لمراحل الموسـم التـدريبى المختلفة من حيث الشدة والحجم.



شكل (٢/٥) دورات حمل التدريب من حيث تمثيل الشدة والحجم خلال الموسم التدريبى



الفصل السادس

كيف تتم مكافأة سلوك الناشئ فى الرياضة؟

أيهما أكثر أهمية للناشئ ، الدافع الذاتى الإثابة (المكافأة الذاتية) أم الدافع الخارجى ؟

يعنى الدافـع الذاتى الإثابة (Intrinsic) مكافـأة داخلية تحـدث للناشئ أثناء الأداء. . وعلى هذا النحـو يعتـبر الدافع الذاتى الإثابة جـزءًا هامًا مكمـلاً لموقف التعلم، وخاصة إذا كان الهدف من التعلم تحقيق الاستمتاع والرضا لدى الناشئ.

ويتضح الدافع الذاتى الإثابـة عندما نلاحظ إقبـال بعض النشء على ممارسة نشـاط رياضى مـعـين، أو الانضـمـام لفـريق رياضى بدافع الرغـبـة والحب فى الممارسة. . ويتوقع أن تستمـر هذه الرغبة مادام النشاط أو الأداء الرياضى يمثل له خبرة جيدة، وليس هناك ما يهدده أو يعاقبه ويمنع استمراره، فدافع الاستمرار فى الممارسة يكون نابعًا من طبيعة النشاط الذى أحبه والأداء الذى يستمتع به. والواقع أن الناشئ عندمـا يقبل على ممارسة الـنشاط الرياضى يشعـر بسعـادة لأنه يمارس النشاط الذى يريده ويرغب فيه، وهذه السعادة تفوق حصوله على مكسب مادى أو مكافأة خارجية.

بمعنى أن الدافع الذاتى الإثابة ينبع من داخل النـاشئ، ويحدث أثناء الأداء، ومثال ذلك: إن الناشئ يستمتع بحضوره كل جـرعة من جرعات التدريب، ويعتبر غيابه بمثابة فقدانه للشىء الثمين والهام المحبب له. فهو على النحو السابق لا يعول أهمية كبيرة على المميزات الخارجـية التى يمكن أن يحصل عليها نظير اشتراكه فى عملية التدريب أو الممارسة. . أو بالأحرى يرى أن الاستمتاع بالممارسة يفوق العائد المنتظر نتيجة الممارسة.

ويقصـد بالدافع الخارجى الإثابة (Extrinsic) حـصول الناشئ على مكافـأة خارجـية نظير الأداء أو الممـارسة، وأن السبب الـرئيسى للاستـمرار فى الأداء هو حصوله على المكافـأة الخارجية. . فالدافع الخارجى الإثابة على النحـو السابق ينشأ من خارج اللاعب، وتحركه قـيمة المكافأة الخارجيـة التى ينتظرها، وقد يكون ماديًا مثل المكافآت المالية والجوائز، أو معنويًا مثل التشجيع والإطراء.

هذا ، وبالرغم من اختـلاف المهتمين بالإعـداد النفسى للنشء الرياضى عن مـدى مسـاهمة كل من الـدافع الذاتى الإثابة والدافع الخـارجى الإثابة فى تحقـيق

الإنجاز والتفوق الرياضى، فإنهم يتفقون على أهمية الدافع الذاتى الإثابه لتطوير الدافعية لدى النشء. وهم يرون أن الدافع الخارجى الإثابة المتمثل فى أنواع المكافآت الخارجية التى يحصل عليها الناشئ، قد تفيد فى استمالة الناشئ إلى الانضمام لبرنامج النشاط الرياضى، أو تطوير الأداء لفترات معينة، ولكن لا تضمن الاستمرار فى الممارسة وتحقيق التفوق. . ومن ناحية أخرى فإن الدافع الذاتى الإثابة المتمثل فى ممارسة الرياضة بدافع الحب، وتحقيق الاستمتاع وأن الممارسة تمثل قيمة فى ذاتها يكفل للناشئ الاستمرار والممارسة لأطول فترة ممكنة، فضلاً عن الالتزام وبذل الجهد خلال الممارسة أو المنافسة.

لقد أظهرت نتائج البحوث أهمية الدافع الذاتى الإثابة لدى النشء. ومن ذلك دراسة أجريت على مجموعتين من الناشئين، حيث اشتركت مجموعة منهما فى برنامج رياضى يقدم لهم النقود كنوع من المكافأة نظير مواظبتهم على حضور جرعات البرنامج. بينما المجموعة الثانية خضعت لنفس البرنامج التدريبى ولم يعط لأفرادها أى نوع من المكافأة نظير المواظبة على حضور جرعات التدريب. وجاءت النتائج موضحة أن المجموعة التى أعطيت النقود كنوع من المكافأة (إثابة خارجية) كانت المجموعة الأقل فى مستوى التحصيل، والأكثر فى نسبة الغياب.

إننا كثيراً ما نلاحظ أن بعض الآباء أو المدربين يستخدمون مع النشء الصغير بعض الأساليب التى تشمل إعطاءهم أنواعاً مختلفة من الإثابة نظير حضورهم التدريب، أو عندما يتحسن مستوى أدائهم. وهناك نوع آخر من الآباء أو المدربين يستخدمون العقاب أو التهديد مثل حرمان الناشئ من بعض المميزات عندما يخفق فى تحقيق المستوى المتوقع منه من الإنجاز الرياضى. وقد يمتد الأمر إلى العقاب البدنى لهذا الناشئ.

إن هذين الأسلوبين سواء ما كان يبدو أنه يتسم بالناحية الإيجابية (الإثابة)، أو الجانب السلبى (العقاب) فإنهما يقعان تحت مسمى الدافع الخارجى الإثابة. وإن نتيجة الأسلوب السابق حلوة ومرة (الإثابة - العقاب) تولد لدى الناشئ فى كثير من الأحيان الشعور بأن هناك مؤثراً خارجيًا يدفعه لممارسة الأداء الرياضى، أملاً فى الحصول على الجوائز أو المكافآت أو تجنبًا من العقاب والتهديد. بمعنى آخر: أن الناشئ لا يمارس الأداء الرياضى اقتناعًا وشعوراً بالرضى والمتعة، وهذا ولا شك

يضعف من عزيمة الناشئ عن مواصلة واستكمال رحلة التدريب الرياضي وصعود سلم البطولة. إن الناشئ الذي يمارس الرياضة ويلازمه الشعور بأنه مضطر لذلك، سوف لا يجد في ممارسته المتعة والسعادة، وربما يلاحقه الشعور بالقلق والضيق.. وقد يترجم ذلك إلى رغبة كامنة في العزوف عن الممارسة، وحتى في حالة الممارسة فإن دوافع الإحجام قد تزيد على دوافع الإقدام والرغبة في الممارسة.

أما فيما يتعلق بالدافع الذاتي الإثابة فإن أهميته تبدو منطقية من وجهة التحليل النفسي للاحتياجات الأساسية للناشئ، فإذا أحسن إعداد وتصميم البرنامج يمكن أن يحقق الكثير من احتياجاته التي تمثل في حد ذاتها عاملاً هامًا يدفع الناشئ نحو الممارسة والتدريب اقتناعًا بأن إشباع هذه الاحتياجات يمثل قيمة لا تقل عن المصدر الخارجي للإثابة إن لم تزد عنها.

فعلى سبيل المثال نلاحظ أن علماء النفس يصنفون الحاجات الأساسية للناشئ إلى حاجات فسيولوجية، ونفسية، واجتماعية.

وتشمل الحاجات الفسيولوجية: الطعام، والراحة، وحماية الذات، والنشاط. ولا شك أن النشاط الرياضي يساعد على تحقيق حاجة الطفل إلى النشاط والحركة، وبشكل مقنن. إن الأطفال يتوقون فرحة ورغبة إلى الحركة والنشاط، وخاصة عندما يكون هذا النشاط موجهًا لإنجاز أو تحقيق غرض أو هدف معين. كما أن اللعب نفسه يعتبر مجالاً خصبًا لتحقيق الحاجات الفسيولوجية، وإن كان أثره أكثر وضوحًا وشمولاً للحاجات النفسية والاجتماعية.

وتتضمن الحاجات النفسية: الحب، القبول، الانتماء، تقدير الذات، تحقيق الذات. وجدير بالذكر أن النمو النفسى يمكن أن يعتريه الخلل إذا لم تشبع مثل هذه الحاجات، فى الوقت الذى نلاحظ فيه أن الاشتراك فى البرنامج الرياضى يساهم إيجابياً فى إشباع العديد من الاحتياجات النفسية.

فعلى سبيل المثال من المفيد أن يكون الناشئ عضواً فى جماعة مثل جماعة الفريق الرياضى فيشعر بإشباع حاجته النفسية للانتماء. كما أن ممارسة الناشئ للنشاط الرياضى تساعد على تنمية مهاراته الحركية، وتطوير قدراته البدنية، وسوف ينعكس ذلك فى إشباع حاجته لتقدير ذاته، فضلاً عن تقدير الآخرين، وفى مقابل ذلك فإن الناشئ الذى يعانى من ضعف فى قدراته المهارية والبدنية من المحتمل أن يواجه خبرات الفشل فى مواقف اللعب، وحتى مواقف الحياة المختلفة، وينتج عن ذلك صعوبة تكوين نظرة مستقلة عن ذاته، باعتبار أنها تمثل قيمة. لقد أظهرت نتائج بحوث عديدة ـ على سبيل المثال ـ أن أفضل وأسهل الطرق لضمان النمو النفسى للناشئ هو أن تتاح له فرصة النشاط والحركة واللعب.

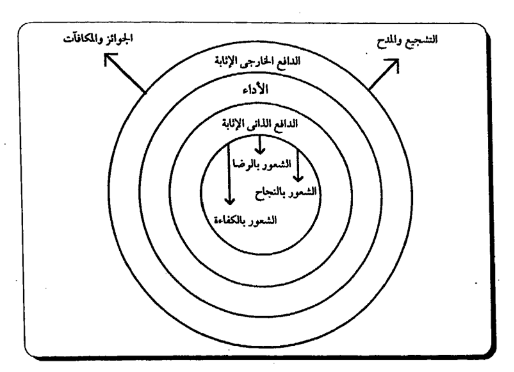
وتجدر الإشارة هنا إلى أن الحاجات الاجتماعية ترتبط إلى حد كبير بالحاجات النفسية. وتشمل الحاجة للأمن، والتفوق، والاعتراف، والانتماء. وحسبنا أن نشير هنا إلى نتائج الكثير من البحوث التى أظهرت وجود علاقة موجبة بين مستوى الأداء الحركى والمكانة الاجتماعية للناشئ. بمعنى آخر: فإن الناشئ الذى يتميز بالتفوق فى مهاراته وقدراته الحركية والبدنية، تكون فرصته أكبر فى تحقيق القبول الاجتماعى بين أقرانه. بل هناك من بعض الباحثين من يذهب إلى أبعد من ذلك ويرى أن أحد الأسباب، إن لم يكن أهمها لتألق الناشئ بين أقرانه، هو تميزه وتفوقه فى المهارات الرياضية.

إنه من المتوقع أن الناشئ يحقق قدراً كبيراً من الشعور بالأمان عندما يكون عضواً فى إحدى الفرق (الجماعة) الرياضية، بصرف النظر عن كمية الوقت التى يمضيها فى المنافسة الفعلية. كما أنه يشعر بالأمان مرة أخرى إذا أتيح له فرصة التفوق والتميز بين أقرانه.

وعلى ضوء ما سبق يتبين لنا الدور الهام للدافع الذاتى الإثابة وخاصة إذا ما أحسن إعـداد البرنامج مع الأخذ فى الاعتـبار مراعـاة الحاجات النفسـية للنشء. وذلك من حيث الحاجة للحب، وتتمثل فى إتـاحة الفرصة للناشئ للحصول على الحب والعطف والقبول والصـداقة، أو من حيث الحاجة للتقـدير والاحترام، وهى الحاجات التى ترتبط بإقامة علاقات مشبعة مع الذات ومع الأخرين، وتظهر عندما يحقق الـنشاط الرياضى للناشئ التـقبل والتـقدير، واحتـرام الذات والمكانة وسط جمـاعة الفريق. كـذلك تحقيق الذات من خـلال ما يقدمه الـبرنامج الرياضى من فرص للإنجاز والتـفوق للمشتركين فـيه.. وحسبنا أن يتأكد المعنى السـابق لأهمية الدافع الذاتى الإثابة أن نحلل دوافع ممارسة النشء للرياضة سوف نلحظ أن أغلبها من النوع الدافع الذاتى الإثابة.

إن من الأهمية أن نشـير هنا إلى أننا لم نقصد من المناقشـة السابقة أن نقلل من قيمة المصدر الخارجى للإثابة، ولكن أردنا بدرجة أساسية أن نبرز أهمية المصدر الذاتى الإثابة، حـيث إن الواقع العملى من قـبل المدربين وأولياء الأمـور يظهر أن الاهتـمام الأكـبر يوجـه نحو المصـدر الخارجى للـدافع، بينما لا يحظى المصـدر الداخلى للإثابة بالعناية والاهتمـام اللازمين.. وليتذكر الآباء وأوليـاء الأمور دائمًا أن الدوافع مكتسبة ومتعلمة، وأنه فى وسعنا أن نربى النشء على التقدير والشعور بقيمة المصدر الذاتى للإثابة.. حيث إن الحـقيقة هنا أن الأطفال لا يولدون ولديهم الحـاجة للمكافـأة، وأنواع الإثابة المختـلفة نظيـر إجادتهم واجـتهـادهم فى الأداء الرياضى. ولكن المجتمع وأسلوب التربية هما اللذان يكسبان هذه القيمة للناشئ.

والخلاصة : إن العلاقة بـين مصدرى الدافع الخارجى الإثابة والذاتى الإثابة علاقة وثيقـة، وهما كالوجهان للعملة الواحدة يـوضحها الشكل (٦/ ١).. ولكن الذى يهـمنا هنا هو أن الدافع الخارجـى الإثابة لا يعطى ثماره دون وجـود الدافع الذاتى الإثابة.. فهو الأولى بالاهتمام والرعاية لتنمية الدافعية لدى النشء، كما أنه هو الذى يضمن الاستمرار فى الممارسة لأطول فترة ممكنة



شكل (١/٦) التفاعل بين الدافع الذاتى الإثابة والدافع الخارجى الإثابة لدى النشء الرياضى

يوضح الشكل (٦/ ١) أن الدافع ذاتى الإثابة يحدث أثناء الأداء، وينعكس فى شعور الناشئ بتحقيق قيمة ذاته، والشعور بالاستمتاع والرضا، كما يتضح من الشكل كذلك أن الدافع الخارجى الإثابة يحدث بعد الأداء ويتخذ أشكالاً مختلفة مثل التشجيع والمديح أو الجوائز والمكافآت فى أشكالها المختلفة.

هذا، ويمكن الاستفادة من مصدر الدافع خارجى الإثابة لتدعيم مصدر الدافع ذاتى الإثابة عندما يراعى ما يلى :

- عندما تقدم مصادر الدافع خارجى الإثابة (المكافآت ـ الجوائز. . إلخ) كنوع من تدعيم الأداء بصرف النظر عن النتائج (المكسب والخسارة) بمعنى مكافأة أداء الناشئ الجيد بالرغم من خسارة المباراة. أو تقدير الجهد الذى بذله بالرغم من عدم الفوز.
- عندما تقدم مصادر الدافع خارجى الإثابة (المكافآت ـ الجوائز. . إلخ) لكسب ميل الناشئ نحو ممارسة رياضة معينة، ويكون هذا الناشئ ليس لديه دافع ذاتى الإثابة. مع أهمية أن يؤخذ فى الاعتبار أنه مع استمرار الممارسة يحدث نقص الاعتماد على مصادر الدافع خارجى الإثابة، فى مقابل زيادة مصادر دافع الإثابة.

ما هو السلوك الذى يجب مكافأته ؟

يعتبر التـدعيم شيئًا هامًا فى التـعامل بين المدرب والناشئ. حيث إنه يرتبط بتعديل السلوك. . وهنـاك مصطلحان غالبًا مـا يستخدمان لوصف النتـائج المترتبة علي سلوك الناشئ هما: التدعيم Rienforcement والعقاب Punishment. فعندما تزداد الرغبة فى تكرار السلـوك فذلك يعنى أن هناك تدعيمًا، والتـدعيم قد يكون إيجابيًـا مثل إعطاء مكافأة، أو سلبـيًا مثل التخلص من شيء غـير مرغوب فـيه. وعندما تقل الرغبة فى تكرار السلوك فإن ذلك يعكس وجود نوع من العقاب.

ويمثل هذا المدخل لمبادئ التـدعيم قيمة فى مهارات التـعامل والاتصال بين المدرب والنشء إذا ما أحسن تطبيقه على نحـو صحيح. وبالرغم أن المبادئ نفسها يسهل فهمها فإنها تتطلب مهارة كبيرة لتطبيقها على النحو السليم.

إنه من الأهميـة أن يعرف المدرب ما هو السلوك الذى يستـحق المكافأة، ثم التمييـز بين المكافأة المخطط لها، والتدعيم للمواقف العارضـة، وأخيرًا يجب فهم مبادئ التأثير، التكرار، التوقيت ونمط المكافأة.

وفيما يلى الاعتبارات الهامة التى يجب أن تؤخذ فى الاعتبار لتقديم المكافأة لسلوك الناشئ فى الرياضة :

١ ـ مكافأة الأداء وليس النتائج :

يفضل إعطاء المكافأة على أساس مـدى نجاح الناشئ فى تحقيق أهداف الأداء وليس النتائج؛ نظرًا لأن الريـاضى يتحكم فى أدائه بشكل أكثـر من السيطرة على نتائج المسابقة. حـيث إن نتائج المسابقة أو المنافسة تتأثر بـالعديد من العوامل، منها الزملاء فى الفريق، أو خصائص المنافسة والتحكيم، والعوامل الموقفية الأخرى التي تحيط بالمنافسة.

هذا وبالرغم من الاتفاق بين المهـتمين بالإعداد النفـسى للنشء على ضرورة مكافأة الأداء وليس النتائج؛ نظرًا لأن مكافأة النتائج تسبب بعض المشكلات النفسية للنشء، فإن هنـاك صعوبة فى تحـقيق ذلك بسبب أن المجـتمع دائمًا يـكافئ الفائز بصرف النظر عن أدائه.

ويوضح الجدول (٦/ ١) المقارنة بين مكافـأة الأداء ومكافأة النتائج وأثر ذلك على النواحى النفسية للناشئ.

جدول (٦/١) المقارنة بين مكافأة الأداء والنتائج وأثرهما على بعض النواحى النفسية للناشئ

مكــافــــأة الأداء	مكــافــــأة النتــائــج
● يكون الأداء تحت سيطرة الناشئ وفى حدود قدراته.	● تكون النتائج خارج سيطرة الناشئ وتتأثر بعوامل كثيرة مثل خصائص المنافسة، التحكيم.. إلخ.
● زيادة تكرار مكافأة سلوك الناشئ نظرًا لأن الناشئ كثيرًا ما يحقق مستوى الأداء المطلوب منه فى حدود قدراته.	● ضعف تكرار مكافأة سلوك الناشئ نظرًا لأن المكسب والفوز نصيب القليل من الناشئين.
● زيادة فرص الحصول على المكافأة يؤثر إيجابيًا على النواحى النفسية للناشئ مثل الشعور بالنجاح والرضا، تحسين الأداء، الثقة فى النفس..	● ضعف فرص الحصول على المكافأة يؤثر سلبيًا على النواحى النفسية للناشئ من حيث زيادة الخوف من الفشل، زيادة القلق، ضعف الثقة فى النفس.
● تزيد من فرص الممارسة الممتعة للناشئ نظرًا للحصول على المكافأة والتدعيم الإيجابى لسلوكه فى الممارسة الرياضية، وذلك بدوره يزيد من مصدر الدافع الذاتى الأثابة الهام لاستمرار الناشئ فى الرياضة.	● تزيد من فرص الممارسة المحبطة للناشئ نظرًا لكثرة خبرات الفشل وعدم الحصول على المكافأة والتدعيم الإيجابى لسلوكه، وذلك بدوره يضعف من مصدر الدافع الذاتى الإثابة الهام لاستمرار الناشئ فى الرياضة.

٢ ـ مكافأة الجهد أكثر من النجاح :

عندما يعرف الناشئ أن المدرب يقدر المجهود الذى يبذله فإنه لا يخاف من المحاولة. أما إذا عرف أنه يكافأ عند النجاح فقط فإنه يشعر بالخوف من نتائج الفشل.. وذلك يسبب له المزيد من التوتر والقلق.

إن الكثير من المدربين وأولياء الأمور يقيمون إنجاز الناشئ من خلال محك المكسب والنجاح، فالمكسب يعنى النجاح والخسارة بالطبع تعنى الفشل.. وهذا الإجراء الشائع له آثاره السلبية على تدعيم الثقة بالنفس للناشئ. حيث إن الثقة بالنفس للناشئ تتأثر إلى حد كبير من خلال وجهة نظر الآخرين وخاصة الأشخاص المهمين بالنسبة له مثل المدرب أو الآباء.

وجدير بالذكر أن الاعتماد على المكسب/ النجاح كمحك وحيد لتقييم الناشئ فى الرياضة يعنى الاعتماد على محك غيرمستقر؛ نظرًا لأن المكسب غير مضمون دائمًا، فضلاً عن أنه نصيب عدد محدود من النشء. بمعنى آخر فإن الاعتماد على محك المكسب وحده يؤدى إلى عدم تدعيم قيمة الذات للناشئ، ومن ثم عدم استقرار الثقة بالنفس، الأمر الذى يؤكد على أهمية استخدام محكات أخرى لتقييم الناشئ، ويأتى فى مقدمتها الجهد الذى يبذله الناشئ سواء فى التدريب أو المنافسة.

إننا كثيرًا ما نلاحظ أن بعض النشء يبذلون أقصى جهد لهم فى المسابقة ولكن نظرًا لأنهم لم يكسبوا المنافسة فإنهم يعتبرون من وجهة نظر المدرب والآباء بل والمجتمع أنهم خاسرون.. وفى نفس الوقت قد يكسب الناشئ المنافسة بالرغم أنه لم يبذل أقصى جهد له.. ولكن يقابل بالتقدير والمكافأة. إن هذا الإجراء يعنى أننا لم نحسن توجيه المكافأة، حيث إنه حرم منها الناشئ عندما كان يستحقها، وحصل عليها عندما كان غير أهل لها.

٣ ـ مكافأة الأهداف المرحلية (الصغيرة) الموصلة إلى الأهداف الأكبر :

تتميز الأهداف فى التدريب الرياضى أنها من النوع المرجأ الطويل المدى سواء كان موسمًا رياضيًا أو سنة كاملة أو أكثر. لذلك تظهر أهمية وضع أهداف قصيرة المدى Short- Term Goals توضح ماذا يمكن أن يفعل الناشئ حتى يصل إلى الأهداف النهائية.. فهى بمثابة الخطوات الإجرائية أو التكنيك الذى يستخدم لتطوير

الدافعيـة والمحافظة عليها للـناشئ عبر رحلة الممارسـة باعتبار أنها مـصدر للدافع الذاتى Self- Motivation.

- إن المدرب الذى ينتظر المكافأة للأهداف الرئيسية فقط، فإنه يحرم الناشئ من فرص الحصول على المكافأة الحقيقية.

مثال مكافأة الأهداف المرحلية:

● ناشئ يتعـلم السباحـة.. الهدف الرئيـسى عندئذ إتقان السبـاحة لمسـافة ١٠٠متر. يمكن تقسيم هذا الهـدف الرئيسى إلى أهداف مرحلية عديدة. من ذلك:

- هدف إكساب الناشئ الثقة مع الماء.
- هدف المقدرة على الطفو زمن ٣٠ث.
- هدف المقدرة على الانزلاق مسافة ١٠ أمتار.
- هدف المقدرة على أداء ضربات الرجلين مسافة ١٥متراً.
- هدف المقدرة على أداء حركات الذراعين والرجلين مسافة ١٥متراً.
- هدف المقدرة على أداء حـركات الذراعـين والرجليـن والتنفس مـسافـة ٢٥متراً.
- هدف السباحة مسافة ٥٠متراً فى زمن محدد.
- هدف السباحة مسافة ٥٠متراً مع أداء أقل عدد من دورات الذراعين.
- هدف السباحة مسافة ١٠٠متر فى زمن محدد... إلخ.

إن إنجاز الناشئ للأهداف المرحلية يعتبر مكافأة فى حد ذاته، وتقديم المكافأة بمثابة تدعيم وتعبئة للطاقة وإطالة فترة بذل الجهد(*).

---

* حاول أن تضع نماذج مختلفة من الأهداف الرئيسية والمرحلية فى رياضتك التخصصية.

٤ ـ مكافأة السلوك الانفعالى والاجتماعى للناشئ :

تعتبر المكافأة بمثابة تدعيم لسلوك الناشئ لإعادة تكراره . . وحيث إن الجوانب النفسية والاجتماعية للناشئ لا تقل أهمية عن المهارات الرياضية والقدرات البدنية، فإنه من الأهمية أن تحظى باهتمام المدرب من حيث تعليمها وتنقيتها، وهنا تظهر أهمية دور المكافأة فى تعليم السلوك المرغوب فيه.

فعلى سبيل المثال، يفضل تقديم المكافأة للناشئ عندما يتميز سلوكه بالسيطرة على انفعالاته، أو القدرة على تحمل المسئولية (ولكن يجب أن تعطيه المسئولية أولاً) كذلك عندما يظهر الروح الرياضية، أو التعاون مع جماعة الفريق. . إلخ.

ما مقدار تكرار المكافأة ؟

● يزداد تكرار المكافأة عندما يتعلم الناشئ مهارات جديدة.

المبدأ العام أن زيادة التكرار تعنى سرعة التعليم، ويجب الحذر هنا أن المكافأة إذا لم يحسن استخدامها تفقد قيمتها. . كما تجب الإشارة إلى التدعيم والعقاب بمثابة معلومات يستفاد منها لتعلم الناشئ. إنهما يوضحان للناشئ وجهة نظر المدرب فى السلوك الصحيح والسلوك الخاطئ.

● عندما يتعلم الناشئ المهارات جيدًا، يحتاج إلى التدعيم من وقت إلى آخر.

يجب عدم توقف التدعيم عندما يتعلم الرياضى المهارات جيداً، حيث إن اللاعب يحتاج إلى الشعور بالتقدير لإنجازاته، وإن تجاهل المدرب لاستخدام التدعيم قد يترتب عليه تعمد اللاعب الأداء الضعيف سعيًا للحصول على التقدير من المدرب.

متى تقدم المكافأة ؟

يكون الدافع قويًا ونشطا كلما كانت المكافأة أو التعزيز لأداء الناشئ قريب الحدوث، أى (مكافأة عاجلة). بينما يكون الدافع ضعيفًا وخاملاً إذا ما تأخرت المكافأة أو التعزيز لأدائه (مكافأة مرجأة).

وعلى ضـوء ما سبق عـندما يكون التـعلم فى بدايته، يجب إعطاء المـكافأة مباشـرة بعد السلوك الصحـيح أو الاقتراب من ذلك. كمـا يجب أن يقدم المدرب المكافأة الفورية عندما يؤدى اللاعب المهارة على نحـو جيد، ولا يؤجل ذلك ساعة أو أكثـر، ومع ذلك عندما يتعـلم المهارة وينضج الناشئ من الناحـية المعرفـية تقل أهميـة تقديم المكافأة الفـورية بعد الأداء الملائم، ويستـثنى من ذلك اللاعب الذى يتميـز بضعف الثقة فى النفس، حيث إنه يحـتاج إلى التدعيم والتشـجيع الفورى عندما يؤدى استجابة صحيحة.

هذا، ومن الأهمـية بمكان أن تـقدم المكافـأة عندما يـستـحق الناشئ ذلك، فعندمـا يؤدى الناشئ أخطاء مـتكررة تؤثر فى نجاح الفـريق، أو أن مسـتوى أدائه منخفض، فإن تقديم المكافأة بأشكالها المختلفة للأداء غير الصحيح يؤثر سلبيًا على فهم قيمة التدعيم.

ولكن عندما يكون أداء الناشئ ضعيفًا يمكنك أن تتفهم وأن تتعامل معه من منطلق أن ذلك شيء طبيعى ومتوقع أثناء الممارسة. ولكن فى نفس الوقت لا تظهر تعاطفك معه، وهو سوف يقدر أنك تفهم ذلك.

إن المعنى السـابق لتوقيت المـكافأة يجب أن ينظر له على نحـو أكبـر وفهم أشمل فى عملية تدريب الناشئين، حيث إن العائد والمكافأة من عملية التدريب قد تتطلب شهورًا عديدة (موسمًا رياضيًا)، وربما سنة كاملة أو أكثر، الأمر الذى يزيد من مسـئولية المدرب فى أهميـة استخدام المـكافأة العاجلة خلال مـراحل التدريب المختلفة.

هذا، وبالرغم من أن المسابقـات الرياضية تعـتبر مصـدرًا للمكافأة وتهيـئة سلوك الناشئ لتـحقيق أفـضل أداء، ولكن الأمر ليس كـذلك بالنسبـة للتدريب. حيث إن بعض النشء يتدرب على مستوى المنافسة والبطولة، وقد يتطلب ذلك منه العمل الشاق لساعات عديدة يوميًا، وقد تستمر على مدار السنة. وهذا يمثل نوعًا من العبء البدنى والـنفسى، حيث يلاحظ أنه ملتـزم بأسلوب معـين للمعيـشة، ونظام النوم، فضـلاً عن تضحيته بالكثـير من الأنشطة الأخرى التى تمثل له قـيمة وأهمية فى حياته.

بمعنى آخر، فإن التـدريب الرياضى للناشئ قد لا يحمل بين طيـاته مصادر الجذب والتشويق بصـفة عامة، ومن ثم فإن الناشئ يحتاج دائمـًا أن يبحث لنفسه عن أنواع مختلفة من المكافآت تشبع الدافع وتنشط سلوكه وتهيئه للأداء.

وبناءً على ذلك كلما أمكن جعل التدريب شائقاً وممتعا، ومصدرًا للحصول على المكافأة بنوعيها ذاتية الإثابة وخارجية الإثابة كانت تنمية الدافع لدى الناشئ أكثر احتمالا وأكثر يسراً.

ما نوع المكافأة التي يجب استخدامها ؟

تتأثر درجة الدافع لدى الناشئ بنوع المكافأة، فكلما زاد تفضيل الناشئ لنوع معين من المكافأة أثر ذلك على زيادة درجة الدافع لديه. وتجدر الإشارة إلى أنه توجد فروق فردية كبيرة بين النشء فى تحديد نوع المكافأة التى تدعم سلوكهم. ويخطئ الكثير من المدربين عندما يتحيزون لنوع معين من المكافأة ظناً منهم أنه أفضل تأثيرا من الأنواع الأخرى. ولكن يتوقع اختلاف تأثير نوع المكافأة تبعاً لاستجابة الناشئ، وهنا تبدو أهمية دور المدرب فى معرفة نوع المكافأة التى يرغب فيها ويفضلها الناشئ.

ويوضح الجدول (٦/ ١) قائمة بأنواع المكافآت الشائعة وفقاً لفئات ثلاث حاول أن تكتشف أى من هذه المكافآت وغيرها تدعم سلوك الناشئ .

وتسمى أنواع المكافآت الموضحة بالجدول (٦/ ١) بالمكافآت الخارجية لأنها تقدم للاعب من خلال المدرب أو مصدر خارجى آخر، كما تجدر الإشارة إلى أن أغلب النشء بستجيبون إيجابيًا للمكافأة الخارجية مثل التشجيع والتقدير.. وهذه المكافآت تعتبر تدعيمًا قويًا يمكن أن يستفيد منها المدرب فى تشكيل وتدعيم سلوك الناشئ.

وتوجد مجموعة أخرى من المكافآت ليست متاحة بشكل مباشر لاستخدامها، وهى ـ كما سبقت الإشارة ـ لها تأثير قوى على النشء، وهى المصدر الذاتى الإثابة للناشئ، والتى تتحقق خلال اللعب والممارسة الرياضية، وتظهر فى شعور الناشئ بالنجاح، الإحساس بالفخر والانجاز، الشعور بالكفاءة. وبالرغم من أن المدرب لا يستطيع أن يقدم بشكل مباشر هذه المكافأة للنشء فإنه يستطيع أن يهيئ ظروف الممارسة والتدريب التى تحقق ذلك.

جدول (١/٦) أنواع المكافأة الخارجية

المكافأة المادية	المكافأة الإنسانية	المكافأة عن طريق النشاط
- الهدايا	- التشجيع	- الاشتراك فى المباريات أكثر من أداء التدريبات.
- الميداليات	- الابتسامة	- أداء رحلة للعب مع فريق آخر
- النقود	- إظهار الموافقة	- الحصول على فترات راحة من التمرين
- بدلة تدريب	- إظهار الاهتمام	- تغيير أماكن اللعب مع لاعبين آخرين
.... إلخ	.... إلخ	.... إلخ

وهنا تجدر الإشارة إلى أن أغلب المدربين الناجحين الذين يتعاملون مع النشء يركزون على الاهتمام بالمكافأة ذاتية الإثابة.. أما المدربون الذين يركزون على المكافأة الخارجية فإنهم قد يجدون بعض النشء يحتاج إلى زيادة كمية المكافأة إلى الدرجة التى تزيد عن الإمكانات المتاحة.

أن تحليل سلوك النشء الرياضى يوضح أن النشء الذى يمارس الرياضة من أجل المكافأة الخارجية نادراً ما يحتفظ بالدافع لفترة طويلة، وإنما النشء الذى يوجه الدافع الذاتى الإثابة ويستمتع بالممارسة الرياضية تكون فرصته أفضل فى تحقيق التفوق والامتياز فى الرياضة.

هذا، ويمكن للمدرب مساعدة النشء أن يكون لديهم الدافع الذاتى الإثابة على نحو أكثر من الدافع الخارجى الإثابة من خلال أمرين هما :

١) استخدام المكافآت الخارجية بفاعلية خلال مبادئ التدعيم للسلوك.

٢) جعل خبرة الممارسة للناشئ من النوع المصدر الذاتى الإثابة بمعنى أن يكون البرنامج التدريبى بمثابة مصدر للمتعة، والرضا، والشعور بالكفاءة، كذلك يجب أن يساعد المدرب الناشئ على الفهم الصحيح للمكافأة، وأنه بالرغم من فائدة المكافأة الخارجية فإن المكافأة الداخلية تمثل قيمة أكبر وتأثيراً أفضل.

ومن أمثلة بعض الإجراءات التى يجب أن يراعيها المدرب لتطوير الدافع الذاتى الإثابة ما يلى :

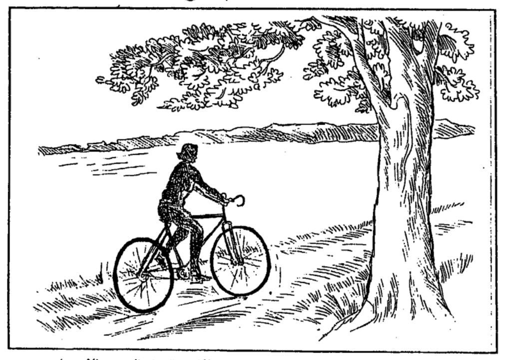
● **تنوع التدريب :**

كما هو معروف أن تكرار الأداء لمرات كثيرة، وعلى وتيرة واحدة قد يؤدى إلى شعور الناشئ بالملل، مثله فى ذلك مثل المريض الذى يحتسى الدواء، إحساسًا بالضرورة، وليس رغبة فيه. بينما التنوع والتغيير فى تخطيط وتصميم جرعة التدريب يحققان مبدأ المتعة والتشويق.

● **التدريب فى بيئة ملائمة :**

تؤثر البيئة التى يتعلم أو يتدرب فيها الناشئ دورًا هامًا فى إكسابه الشعور بالاستمتاع والسعادة والرضا، وبنفس القدر قد تثير لديه الشعور بالملل والضيق وعدم الرضا.

فعلى سبيل المثال عندما يكون الملعب معدًا جيدًا، والأجهزة المستخدمة فى التدريب جديدة، فإن ذلك يساعد على تدعيم الدافع نحو التدريب.

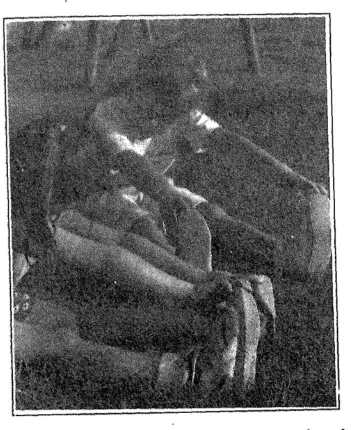


تؤثر البيئة التى يتدرب فيها الناشئ على تدعيم الدافع الذاتى وإكسابه الشعور بالاستمتاع والسعادة والرضا

● أهمية أن ينظر الناشئ للتدريب على أنه شيء ممتع :

كما هو معروف أن الفرق بين العمل واللعب هو نظرة الناشئ لطبيعة الأداء الذى يقوم به. الأمر الذى يتطلب من الناشئ أن ينظر إلى التدريب باعتبار أنه شيء ممتع، يبعث لديه النشاط والحيوية، ويستثير لديه التحدى بدلاً من أن يرى فيه شيئًا مملا، وأنه دواء يجب احتساؤه.

● أهمية أن يتذكر الناشئ قيمة ممارسة النشاط الرياضى على أعضاء جسمه:



أهمية أن ينظر الناشئ للتدريب على أنه شيء ممتع وذلك لتدعيم الدافع الذاتى الإثابة

كما هو معروف أن التدريب يتسم فى الكثير من جوانبه بالعمل الشاق، وأنه كثيراً ما ينتاب اللاعب أثناء التدريب الشعور بالتعب والملل نتيجة لزيادة الجهد. وهنا يجب أن يتعلم الناشئ تذكر فائدة الممارسة وقيمة التدريب على أجهزة جسمه المختلفة، فذلك يؤكد قيمة الممارسة كنوع من المكافأة فى حد ذاتها، ومن ذلك على سبيل المثال عندما يشعر بالألم فى عضلات جسمه، فإنه يتذكر أن ذلك يزيد من قوته العضلية. وعندما يراوده الشعور بالتعب فيتذكر أن ذلك يساعده على

تنمية التحمل الدورى التنفسى. وعندما يرى أن التمرين أصبح مملا، فيتذكر أن ذلك يساعده على إتقان الأداء أثناء المباراة حيث لا يكون لديه الوقت للتفكير وهكذا. . .



أهمية أن يتذكر الناشئ فائدة التدريب على أجهزة جسمه المختلفة أثناء التدريب الشاق مما يزيد من الدافعية لديه

● تحديد أهداف للتدريب :

ليس ثمة شك أن استمرار الناشئ فى التدريب بفاعلية وكفاءة يظل مرهونًا بمدى اقتناعه أن الممارسة تمثل نوعًا من المكافأة والإثابة للجهد الذى يبذله. بعض النشء يمارسون بغرض الترويح، بينما البعض يمارس بهدف المنافسة والبطولة، والفئة الأخيرة تريد بجانب تحقيق الاستمتاع أن يحصلوا على مكافأة نظير التدريب، ويتمثل ذلك عادة فى التفوق والأداء الممتاز. . وفى هذا المضمار فإن وضع أهداف مرحلية للتدريب، بحيث يكون لكل جرعة تدريب هدف أو عدة أهداف عندما يحققها تصبح بمثابة المكافأة لأدائه.

كيف تتم مكافأة السلوك ؟

أوضحنا فيما سبق أن المكافأة بأشكالها المختلفة بمثابة نوع من المعلومات التى تقدم للناشئ يمكن من خلالها تقييم سلوكه. ولكن السؤال الذى يطرح نفسه هنا هو: كيف يمكن مكافأة السلوك إذا لم يؤد الناشئ السلوك الملائم الذى يستحق عليه المكافأة؟ بمعنى آخر: كيف يمكن لمدرب كرة السلة أن يكافئ الناشئ الذى لم يستطع تسجيل الكرة فى السلة؟ وكيف يمكن لمدرب الكرة الطائرة أن يكافئ الناشئ الذى لم يستطع ضرب الكرة أعلى الشبكة؟ وهكذا.

بداية تقدم المكافأة للمؤشرات الأولى للأداء المرغوب فيه، ثم تقدم المكافأة للأداء القريب أو الأكثر قرباً من الأداء المرغوب فيه. . بإيجاز: احرص على الاستفادة من المكافأة فى تشكيل السلوك أو الأداء المرغوب فيه.

فعلى سبيل المثال، إذا كنت تعلم الأطفال الذين يخافون من الماء السباحة، فإنك لا تتوقع منهم الوثب فى الماء العميق وبداية السباحة، ولكن سوف تستخدم سلسلة من الخطوات المرحلية تسمح لهم بدخول الجزء الضحل من حمام السباحة، ثم وضع الرأس فى الماء، ثم تعليمهم الطفو، الانزلاق، ضربات الرجلين، حركات الذراعين، التنفس، ثم التوافق بين الحركات السابقة. إن مثل هذه الإجراءات السابقة تحدث عند تعليم العديد من المهارات الرياضية والاجتماعية.

وعلى ضوء ما سبق تعتبر عملية تشكيل السلوك من المهارات الأساسية التى يجب أن يتفهمها المدرب وتتضمن هذه العملية مرحلتين هامتين.

١) تتابع منطقى للمرحلة المستخدمة لتطوير المهارة.

٢) مبادئ التدعيم لتشكيل السلوك (الأداء) المرغوب فيه.

بمعنى آخر فإن المدرب الناجح يعرف جيداً خطوات (مراحل) تدريس المهارات الرياضية. . أى يعرف كيف يمكن تحليل المهارة الرياضية، وتقسيم

المهارات الرياضية المعقدة إلى أجزاء أصغر لتحقيق التعلم الأمثل، ثم مساعدة النشء على تجميع هذه الأجزاء فى مهارات معقدة.

إضافة إلى معرفة المدرب خطوات تدريس المهارات الرياضية، يجب أن يعرف مبادئ تشكيل السلوك. أى القواعد التى تحكم عملية التعلم.. حيث من الأخطاء الشائعة أننا نلاحظ أغلب المدربين يتجاهلون هذه المبادئ للتعلم، وكذا النواحى الفنية لأداء المهارات.

ونستعرض فيما يلى بعض الإرشادات الهامة التى تعين المدرب على إكساب المهارات الرياضية للناشئ على نحو أكثر فعالية:

- تقسيم المهارات الرياضية إلى مراحل صغيرة مع احتمال كبير أن تؤدى بنجاح يمكن مكافأته. ثم يعقب ذلك التدرج وربط هذه المراحل الصغيرة فى مهارات كلية أكثر تعقيدًا. هذا وعندما تتضمن الرياضة السرعة، المسافة، الزمن، تزداد محكات المكافأة بشكل أكثر موضوعية حيث تقدم المكافأة عندما يتحسن زمن العدو أو السباحة مقارنة بالأداء السابق، أو عندما تزداد مسافة الأداء... وهكذا.

المهم هنا أن يتذكر المدرب أن التقدم المستمر فى الأداء حتى من خلال خطوات مرحلية صغيرة جداً يعتبر أفضل من التعجل للوصول إلى الأداء النهائى.

- تطوير مكون واحد من المهارة وعدم تشكيل مكونين معًا فى نفس الوقت. فعلى سبيل المثال، إذا كانت مهارة مثل التصويب فى كرة السلة تتطلب الدقة والسرعة، يجب أن تبدأ أولاً بالتركيز على دقة التصويب ثم بعد ذلك التركيز على السرعة.. كذلك إذا كانت مهارة الإرسال فى لعبة التنس تتطلب الدقة والقوة يجب أن تبدأ أولاً بالتركيز على دقة الإرسال ثم بعد ذلك التركيز على القوة، وهكذا.

وتجدر الإشارة إلى أن الناشئ الذى يفشل فى تحقيق التقدم فى تعلم المهارة بعد ممارسته بدرجة معقولة فإن ذلك عادة يكون نتيجة محاولة المدرب تطوير شيئين

أو أكثر فى نفس الوقت . . لذلـك ينصح عند حدوث ذلك تقسيم المهارة والتـركيز على مكون واحد .

- اقترح دائما نظاما يسمح بتـدعيم المستـوى الراهـن للأداء قبل الانتقال إلى مستويات أعلى . وتلك قاعدة هامـة جداً فى تشكيل السلوك المرغوب فيه للناشئ .
- عندما تعلم مـهارة جديدة ، أو عند الربط بين مـهارات صغـيرة فى شكل معقد ، يجب أن تخفـض مؤقتا من المستويات المطلوب تحقيـقها للحصول على المكافأة أو التدعيم .
- عندما لا تحقق طريقـة معينة لتشكيل السلوك فائدتها ، حـاول أن تستخدم طريقة أخرى ، وتذكر دائـما أن هناك فروقا كبيرة بين النشء فـى قابليتهم واستعدادهم لتعلم المهارات الرياضية ، ولا توجد طريقة واحدة فقط .

كيف يتعامل المدرب مع السلوك غير المرغوب فيه ؟

يسلك الناشئ فى بعض الأحيان أنواعًا من السلوك غـير المرغوب فيه، ومن الأهميـة أن يعرف المدرب كـيف يواجه ذلك ويتعـامل معه. وبشـكل عام نناقش أسلوبين شائعين هما :

- تجاهل السلوك غير المرغوب فيه.
- عقاب السلوك غير المرغوب فيه.

تجاهل السلوك غير المرغوب فيه :

يعنى هذا الأسلوب عدم استخـدام المكافأة أو العقاب مع الناشئ الذى يؤدى سلوكاً غيـر مرغوب فيه، وهذا الأسلـوب مفيد تحت ظروف معـينة، وخاصة أن معـاقبة السلوك غـير المرغوب فيـه للناشئ قد تدفعـه إلى المزيد من هذا النوع من السلوك، حيث إن عقابه يؤكد على أهمية دوره بينما تجاهله يعنى أن ذلك لا يمثل أهمية لك.

أما عندما يكون مـصدر السلوك غير المرغوب فـيه يشكل خطرًا على الناشئ نفسـه أو على زملائه، عندئذ يجب التحـذير الشديد، وعندما لا يستـجيب يجب معاقبته.

وبشكل عام فإن أسلوب التجاهل يصلح مع الناشئ الذى يبحث عن التقدير والاعتراف من خلال سلوكه غيـر المرغوب فيه هذا، وذلك بغرض أن يلفت النظر نحوه. كما يتطلب هذا الأسلوب أن يكون المدرب من النوع الذى يتحلى بالصبر.

هذا، ومن الأهمية عدم تجاهل السلوك المرغـوب فيه، فعندما يسلك الناشئ سلوكاً مـرغوبًا فيه، فـإنه ينتظر منك التشجيع والتـدعيم الإيجابى، كـما أن عدم مكافأتك يسـبب عدم التزامه بالسلوك المرغـوب فيه، وقد يفـسر صمتك كـتدعيم سلبى.

عقاب السلوك غير المرغوب فيه :

يفضل المهتمون بالإعداد النفسى للنشء عدم استخدام العقاب مع النشء الصغير، والأهم تدعيم سلوكهم الإيجابى.. وحجتهم فى ذلك أن أسلوب العقاب غير فعال، وأنه يؤدى إلى العدوانية، وزيادة سلوك الإحجام، إضافة إلى التأثير السلبى على الكثير من النواحى النفسية والشخصية للاعب.

والواقع أن العقاب لا يعتبر أسلوباً مرغوباً فيه، وأنه يؤدى إلى مشكلات عندما يستخدم على نحو غير فعال، بينما عندما يستخدم على النحو الملائم فإنه يصبح مفيدًا فى التخلص من السلوك غير المرغوب فيه، ودون أن يترتب على ذلك نتائج غير مرغوب فيها.

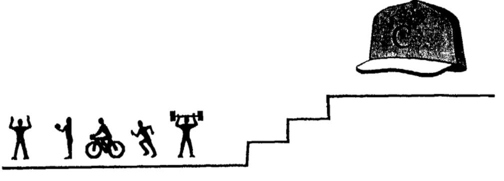
وبشكل عام فإن العقاب يكون مفيداً ويعتبر ضمن المدخل الإيجابى عندما يسترشد بالنقاط التالية:

- استخدم العقاب بطريقة بناءة تصمم لمساعدة النشء على التحسن الآن وفى المستقبل، وتجنب استخدام العقاب كوسيلة للثأر أو الانتقام.
- عندما تحدث مخالفات أو سلوك غيرمرغوب فيه من الفريق.. قدم العقاب بطريقة غير شخصية، حيث إن توجيه العقاب للناشئ يوضح أن اتجاهك نوع من الانتقام.
- عدم المبالغة فى استخدام العقاب، وخاصة عندما يشعر الناشئ بعدم الرضا عن سلوكه الخاطئ، وتجنب استخدام العقاب كمصدر للتهديد المستمر.
- قدم للناشئ إنذاراً قبل تنفيذ العقاب.
- كن متسقًا فى تطبيق العقاب سواء بين اللاعبين أو مع كل لاعب على حدة.

- تجنب اختيار أنواع العقاب التى تسبب لك الشعور بالذنب. . وإذا لم تستطع اتخاذ قرار العقاب الملائم أخبرهم أنك سوف تتحدث معهم بعد التفكير فى ذلك.
- عندما تقدم العقاب الملائم، فإنك تشعر بالثقة فى صحة قرارك، اجعل الناشئ يشعر كعضو له قيمته فى الفريق مرة أخرى.
- تأكد أن ما تعتقد أنه عقاب لا يدرك بواسطة الناشئ كتدعيم إيجابى، ومن ذلك أن تمنعه من التدريب لوحدات تدريبية معينة بينما ذلك يمثل له ميزة.
- تجنب استخدام النشاط البدنى - الجرى حول الملعب، الانبطاح، ثنى الذراعين - كعقاب. حيث إن عمل ذلك يجعل الناشئ تتكون لديه اتجاهات سلبية نحو النشاط البدنى. . والمطلوب أن نجعل الناشئ يستمتع من خلال الممارسة للنشاط الرياضى. . وأن الممارسة ذاتها بمثابة مصدر ذاتى الإثابة يزيد من الدافع الإيجابى نحو الممارسة للرياضة.
- تجنب استخدام العقاب والنقد المستمرين للنشء، حيث إن ذلك يحول اهتماماتهم إلى مجالات أخرى ويشعرون بالاستياء نحوك.
- أحد أشكال العقاب الفعال حرمان الناشئ من المشاركة فى اللعب، وتطلب من بقية اللاعبين التجاهل الكامل له خلال فترة الحرمان من المشاركة التى تتراوح بين ٥ - ٣٠ دقيقة.

فيما يلى ملخص للنقاط الهامة التى اشتمل عليها هذا الفصل وتساعد المدرب على استخدام المكافأة والعقاب بفاعلية مع الناشئين :

- تعلم استخدام مبادئ التدعيم بفاعليــة يعتبر شيئاً هاماً لنجاحك فى التعامل مع الناشئين.
- عندما تؤدى النتائج إلى الميل لتكرار السلوك فـذلك يعنى التدعيم، أمـا إذا أدت النتائج إلى الميل لعـدم تكرار السلوك فـإن ذلك يعنى العقاب.
- تقدم المكافأة على الأداء وليس على النتائج.
- تقدم المكافأة للناشئين على جهدهم أكثر من نجاحهم الحقيقى.
- قدم المكافـأة للإنجازات القليلة كـخطوة مرحلية نحـو إنجاز أهداف أكبر.
- قدم المكافأة لتعلم وأداء المهارات الانفعالية والاجتماعية مثل المهارات الحركية.
- قدم المكافأة باستمرار عند تعلم الناشئ مهـارات جديدة. ثم تقدم المكافأة على فترات عندما يتم تعلمها جيدًا.
- قـدم المكافأة بسـرعة كلمـا أمكن ذلك بعـد السلوك الصحـيح أو الاقتراب منه.
- استخدم أنواعـاً مختلفة من المكافأة الخارجـية، ولكن لا تهمل حق الناشئين فى المكافأة الداخلية الناتجة عن اللعب.
- يجب إكســاب الناشئ أن المكافـآت الداخلية، أكـثـر قـيمـة من الخارجية.
- تجاهل السلوك غير المرغوب فيه للناشئين عندما يكون هدفهم جذب الإنتباه والشعور بقيمتهم.
- يجب تعلم استخدام العقاب بفاعلية لأنه من المستحيل توجيه النشء باستخـدام التدعيم الإيجابى، أو تجـاهل السلوك غير المرغـوب فيه فقط.



الفصل السابع

كيف تطور دوافع الناشئ من خلال الممارسة الرياضية ؟

لماذا يختار الناشئ لعبة معينة يقبل على ممارستها بحماسة وفاعلية؟ بينما يحضر الناشئ الآخر جرعات التدريب متأخراً، وقد يتغيب عن الحضور مرات عديدة؟ ما هى أسباب زيادة الجهد أثناء التدريب أو المنافسة؟ كيف نفسر سلوك الناشئ الذى يتميز بالجدية والإخلاص فى التدريب خلال فترات معينة، ثم يلاحظ عدم الاهتمام واللامبالاة فى فترات أخرى من التدريب؟

إن الإجابة عن مثل هذه التساؤلات السابقة توضح فهم الدافعية بالنسبة للناشئ الرياضى. وفيما يلى الإجابة عن التساؤلات الهامة التى تساعد المدرب/ أولياء الأمور على تطوير الدافعية للناشئ الرياضى.

ماذا تعني الدافعية فى النشاط الرياضي ؟

تعني الدافعية فى النشاط الرياضى - ببساطة - اتجاه وشدة الجهد الذى يبذله الناشئ فى التدريب أو المنافسة.

اتجاه الجهد :

يعنى اختيار الناشئ لنوع معين من النشاط يمارسه، أو اختياره لمدرب معين يفضل أن يتدرب معه، أو نادى محدد يفضل أن يمارس فيه رياضته المحببة... إلخ.

شدة الجهد :

يعنى مقدار الجهد الذى يبذله الناشئ أثناء التدريب أو المنافسة.

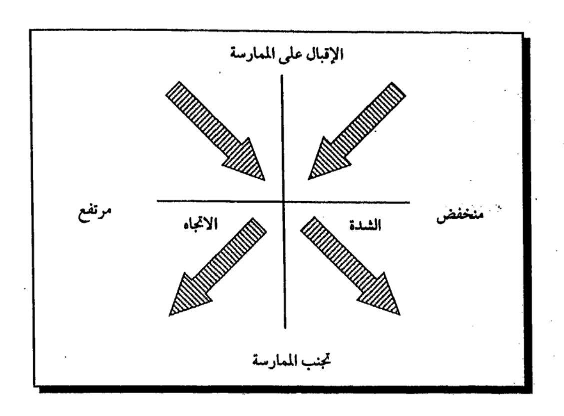
فعلى سبيل المثال فإن كلا من اللاعبين «عادل» و «أحمد» يحضران جميع جرعات التدريب فى الأسبوع، ولكن من حيث شدة الجهد يلاحظ أن عادل يبذل جهدًا أكبر من أحمد.

العلاقة بين اتجاه وشدة الجهد :

يلاحظ وجود علاقة وثيقة بين اتجاه وشدة الجهد..

فعلى سبيل المثال: الناشئ الذى يواظب على حضور جميع جرعات التدريب (اتجاه الجهد)، يبذل جهدًا كبيراً فى جرعات التدريب المختلفة التى

يحضرها (شدة الجهد)، وفى المقابل فإن الناشئ الذى كثيراً ما يتأخر أو يغيب عن جرعات التدريب يظهر جهداً قليلاً عندما يشترك فى التدريب. شكل (١/٧).



شكل (١/٧) جوانب الاتجاه وشدة الدافعية فى النشاط الرياضى

كيف تتعرف على دوافع الناشئ نحو الرياضة ؟

تتميز دوافع ممارسة الناشئ للرياضة بتعددها، وتغيرها، فضلاً عن تفردها بين ناشئ وآخر، وبالرغم من ذلك فإن هناك عاملين هامين يساعدان على تفسير ومعرفة دوافع الناشئ نحو ممارسة الرياضة هما :

- تفاعل خصائص شخصية الناشئ مع الموقف (التدريب أو المنافسة) .
- تعدد وتنوع دوافع الناشئ نحو الرياضة.

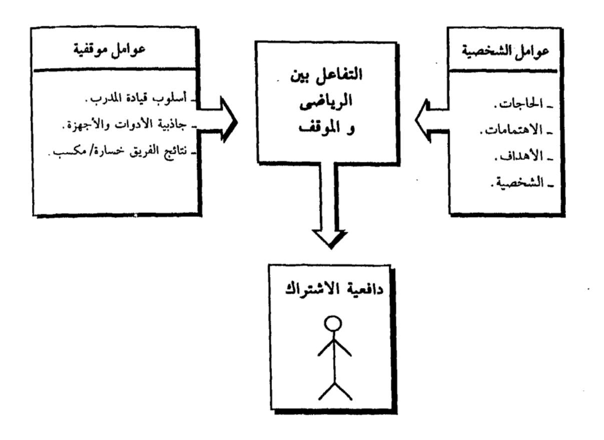
أولاً : تفاعل خصائص شخصية الناشئ مع الموقف (التدريب أو المنافسة :

تعتمد معرفة دوافع الناشئ نحوالرياضة على تأثير كل من العوامل الموقفية والشخصية. . غالباً عندما يواجه المدرب أحد اللاعبين الذى يفتقد إلى الدافع أن يفسر ذلك فى ضوء الخصائص الشخصية التى تميزه، ويعزو سبب ذلك لعوامل الشخصية مثل إنه غير مهتم بالتدريب، عدم المبالاة،عدم الإرادة. . إلخ. . وقليلاً ما يفسر المدرب سبب ضعف دافعية اللاعب إلى عوامل ترتبط بموقف التدريب مثل الأسلوب السلبى الذى يستخدمه فى التعامل مع هذا اللاعب، الملل الناتج عن عدم التنوع والتخطيط الجيد للبرنامج. . إلخ.

الحقيقة أن انخفاض الدافعية للاعب يكون عادة نتيجة مزيج من العوامل الشخصية والموقفية. وإنه من الأيسر على المدرب أن يغير من الموقف عن التغير فى خصائص الشخصية.

والخلاصة أن مفتاح فهم الدافعية للاعب يتطلب عدم التركيز على الصفات الشخصية التى يتميز بها اللاعب فحسب، وإنما أهمية معرفة خصائص موقف التدريب (المنافسة) وكيف يتفاعلان معاً.

ومن أمثلة العوامل المرتبطة بالشخصية: الحاجات، الاهتمامات/ الميول/ الأهداف. . . إلخ. أما العوامل المرتبطة بالموقف فتتضمن أسلوب المدرب فى التعامل مع الناشئين، نتائج الفريق من حيث المكسب/ الخسارة، الإمكانات والأدوات والأجهزة. . . إلخ شكل (٧/ ٢).



شكل (٢/٧) تفاعل ممارسة الناشئ للرياضة نتيجة صفاته الشخصية والعوامل الموقفية

وفيما يلى مثال يوضح تأثير كل من العوامل الشخصية والعوامل الموقفية على أداء الناشئ الرياضى :

اللاعب «ماجد» يتميز بدافع الاستحسان الاجتماعى أى يتحسن أداؤه فى حضور المشجعين، ومن ثم يتوقع أن يكون أداؤه فى المنافسة حيث حضور الجمهور أفضل من التدريب.

اللاعب «وليد» يتميز بارتفاع درجة سمة قلق المنافسة، أى يتوقع هبوط مستوى أدائه فى المنافسات الهامة مقارنة بمستواه فى التدريب. .

بمعنى آخر: إن مستوى الأداء يتأثر نتيجة تفاعل كل من العوامل الشخصية (دافع الاستحسان الاجتماعى ـ سمة قلق المنافسة)، والعوامل الموقفية (التدريب ـ المنافسة). جدول (٧/ ١).

جدول (١/٧) تأثير التفاعل بين العوامل الشخصية والموقفية على اداء الناشئ الرياضى

العوامل الشخصية	العوامل الموقفية	
	المنافسة	التدريب
دافع الاستحسان الاجتماعى	ارتفاع المستوى	هبوط المستوى
سمة قلق المنافسة	هبوط المستوى	ارتفاع المستوى

ثانيًا : تنوع دوافع الناشئ نحو الرياضة :

هناك عدة تساؤلات يجب الإجابة عنها للمساعدة فى معرفة دوافع مشاركة الناشئ فى الرياضة :

- لماذا يشترك أو ينسحب الناشئ من الرياضة؟
- هل هناك أسباب خاصة لكل ناشئ تدفعه للمشاركة فى الرياضة؟
- هل تتغير دوافع مشاركة الناشئ فى الرياضة؟

لماذا يشترك أو ينسحب الناشئ من الرياضة ؟

يجب أن نفرق بين الاختيار ، وأسباب الاختيار، ففى بعض الأحيان قد يختار الناشئ ممارسة نشاط رياضى معين لأسباب ليست نابعة من ذاته، ولكن فى محاولة منه لإرضاء والديه، فكم من ناشئين أجبروا على ممارسة نشاط معين وأدى ذلك إلى عدم تقدم مستواهم وربما عزوفهم عن الرياضة تمامًا .

أسباب اشتراك الناشئ فى الرياضة ؟

- تطوير المهارات الحركية .
- الاستمتاع .
- تكوين الأصدقاء .
- النجاح والتقدير .
- تحسين اللياقة البدنية .
- التحدى .
- المساندة الاجتماعية وتشجيع الأسرة .
- الأسلوب الإيجابى لتفاعل المدرب مع الناشئ .
- المكافآت بأنواعها المختلفة (الجوائز، ميداليات الفوز. . . إلخ).

وتجدر الإشارة إلى أن الناشئ عادة يشترك فى النشاط الرياضى لأكثر من سبب من الأسباب السابقة. مثال: المواظبة فى التدريب من أجل اكتساب المهارات الحركية الجديدة، ومن أجل صحبة الأصدقاء. وربما للاستمتاع بخبرات المنافسة والتحدى .

أسباب انسحاب الناشئ من الرياضة ؟

- الملل وعدم الشعور بالمتعة .
- الميل نحو ممارسة أنشطة أخرى .
- ضغوط المنافسة .
- ضعف تقديره لذاته .
- عدم تحسن قدراته المهارية والبدنية .
- عدم مساندة الأسرة (الآباء) .
- ضعف التفاعل مع المدرب .
- ضعف التفاعل مع زملاء الفريق .
- الاهتمام الزائد بالمكافأة الخارجية .



عدم تحسن القدرات المهارية والبدنية ينقص من دافعية الناشئ نحو الرياضة، ويعتبر أحد أسباب انسحابه من الرياضة

هل هناك أسباب خاصة لكل ناشئ تدفعه للمشاركة فى الرياضة؟

الإجابة نعم، هناك أسباب خاصة لكل ناشئ تدفعه للمشاركة فى الرياضة. . الأمر الذى يزيد من أهمية وعى المدرب بمعرفة هذه الأسباب ولتحقيق ذلك ينصح بما يلى :

- لاحظ الناشئ وحاول أن تتعرف على ما هى الأشياء التى يحبها أو لا يحبها فى النشاط الرياضى .
- تحدث مع المهتمين بالناشئ (بطريقة غير رسمية) مثال: الآباء/ الأصدقاء، لمعرفة الدوافع الخاصة لكل ناشئ .
- اطلب من اللاعب بطريقة دورية ومنتظمة كتابة أسباب اشتراكه فى الرياضة مرتبة وفقًا لأهميتها .

وتجدر الإشارة هنا إلى أن الناشئ يمكن أن يعانى من تعارض الدوافع من أجل المشاركة، مثال ذلك :

الناشئ «ماجد» لديه الرغبة فى حضور التدريب ولكن يرغب فى إنجاز الواجبات المدرسية وتحقيق التفوق . . أى يشعر بالصراع بين دافع التفوق الرياضى ودافع التفوق الدراسى .

لذلك من الأهمية أن يكون لدى المدرب/ الآباء الوعى بهذه المشكلات وتقديم العون للناشئ للتغلب عليها .

هل تتغير دوافع مشاركة الناشئ فى الرياضة ؟

نعم يحدث ذلك، فعلى سبيل المثال قد تكون دوافع مشاركة الناشئ من أجل الفوز وتحسين مهاراته الحركية وقدراته البدنية، ولكن بعد فترة من الممارسة أو التدريب يحتل دافع الحصول على الاستمتاع أو دافع التحدى أهمية أكبر .

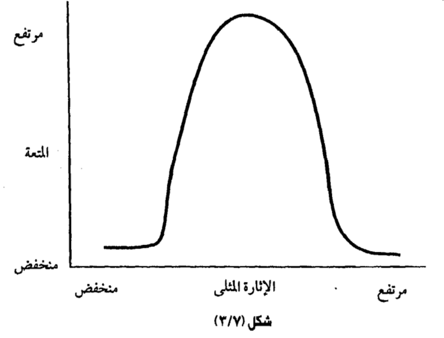
هذا، وعلى ضوء معرفة وجهات النظر المختلفة لتفسير أسباب اشتراك النشء فى الرياضة أمكن للمهتمين بالإعداد النفسى للنشء تلخيصها فى سببين رئيسيين هما :

- دافع تحقيق المتعة من خلال الممارسة الرياضية .
- دافع الحصول على تقدير وقيمة الذات من خلال الممارسة الرياضية .

كيف تطور دافع الاستمتاع بالممارسة الرياضية للناشئ؟

لماذا يلعب الأطفال - ليس فقط النشاط الرياضى - ولكن اللعب بكل أشكاله؟ لقد حاول الفلاسفة والعلماء الإجابة عن هذا السؤال منذ فترة طويلة، أما حديثًا فقد أمكن تفسير ذلك فى ضوء أن الطفل يولد ولديه كمية معينة من الإثارة يطلق عليها الحاجة للإثارة أو المتعة.

وتجدر الإشارة إلى أن هناك مستوى أمثل من حالة الإثارة لدى الناشئ، فعندما يكون مستوى الإثارة منخفضًا جدًا يشعر بالملل، كذلك عندما تزيد الإثارة بدرجة عالية يصبح الناشئ خائفًا أو قلقًا. ويوضح الشكل (٣/٧) المستوى الأمثل للإثارة.



شكل (٣/٧)

ومن الأهمية أن نشير هنا إلى أن حالة الإثارة المثلى تحدث عندما ينغمس الناشئ فى النشاط كليًا، يفقد الإحساس بالزمن، يشعر أن كل شىء يسير على النحو الصحيح لأنه لا يشعر بالقلق أو الملل. إن الإثارة المثلى بمثابة مكافأة ذاتية الإثابة، فالناشئ يشارك فى النشاط الرياضى من أجل الحصول على خبرة الاستمتاع وليس لأسباب أخرى.. وهنا تظهر أهمية دور المدرب فى جعل الممارسة الرياضية خبرة ممتعة.

بعض الاقتراحات التى تساعد على جعل الممارسة الرياضية خبرة ممتعة

- أعط المهارات التى تستثير فى حدود قدرات الناشئ. . وبدرجة صعوبة تستثير التحدى. . فالصعوبة المرتفعة جداً تؤدى إلى شعور الناشئ بالقلق والتوتر، كما أن الصعوبة المنخفضة جداً تؤدى إلى شعوره بالملل، أما عندما تكون درجة الصعوبة فى مستوى الناشئ أو تزيد قليلاً فإنها تصبح مصدراً للمتعة والإثارة المرغوب فيها.
- احرص على زيادة كمية النشاط لكل رياضى، وتجنب زيادة فترات الانتظار، أو عدم المشاركة الفعلية فى الأداء.
- تجنب إصدار التعليمات باستمرار أثناء الممارسة أو اللعب، وحاول أن توفر الفرص المواتية لاندماج الناشئ فى اللعب أو النشاط الحركى. . إن صياحك المستمر. . والمبالغة فى إصدار التعليمات أثناء المسابقات يفقد الناشئ فرصة الحصول على خبرة المتعة والإثارة .
- تجنب المبالغة فى تقييم سلوك وأداء الناشئ، حيث إن خبرة المتعة لا تحدث عندما يكون الناشئ تحت ضغط التقييم المستمر سواء من قبل المدرب أو نفسه، وسواء كان التقييم إيجابياً أم سلبياً. إن هناك وقتاً مناسباً يجب أن يخصص للتقييم ولكن ليس أثناء الاندماج فى النشاط أو المسابقة .
- احرص على تدعيم فرص التفاعل الاجتماعى الممتع، حيث إن النشء يجد المتعة والسعادة فى وجوده مع زملائه. . وهنا يجب عدم زيادة روح المنافسة بين أعضاء الفريق، بحيث يشعر كل ناشئ أنه ضد الآخر. . وإنما الأفضل هو تنمية روح التعاون والحب والانتماء.

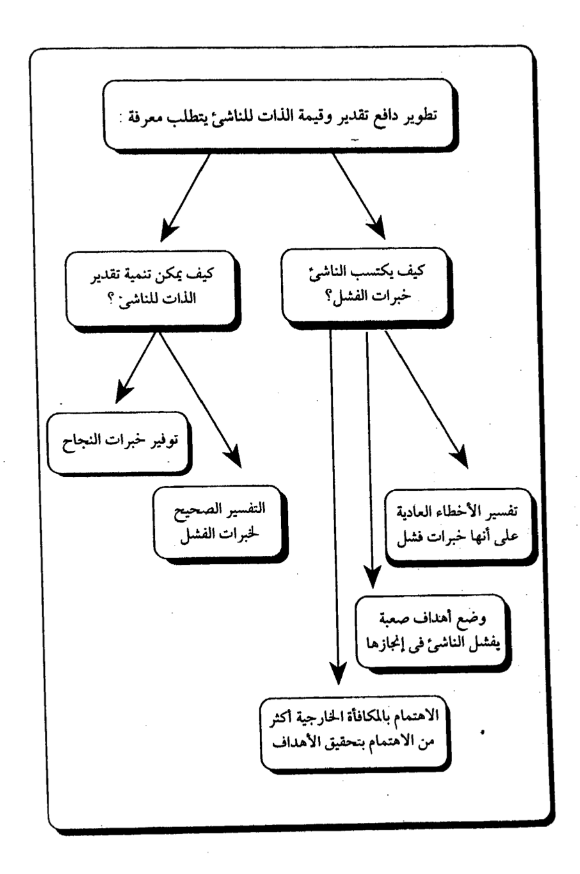
كيف تطور دافع تقدير وقيمة الذات للناشئ من خلال الممارسة الرياضية ؟

يشترك جميع النشء فى حاجات أساسية للشعور بأنهم أكفاء، تحقيق خبرة النجاح، أنهم أشخاص لهم قيمة. ويتعلم الناشئ من الصغر أن قيمته تعتمد إلى درجة كبيرة على مقدرته على تحقيق النجاح والإنجاز. ويترجم هذا المعنى على أن المكسب يعنى النجاح، بينما الخسارة تعنى الفشل .

ونتيجة للتفسير السابق تصبح المشاركة فى الرياضة مصدراً كامناً لتهديد الناشئ، حيث إنه يقارن بين مدى إنجازه ويحدد على ضوء ذلك قيمته لذاته، عندما يكسب المنافسة يعنى أنه ناجح وكفء وله قيمة فى المجتمع. . أما عندما يخسر فإن ذلك يعنى أنه فاشل،غير كفء، ليس له قيمة.

وعلى ضوء ما سبق فإن خبرات الفشل أو النجاح المبكرة فى حياة الناشئ الرياضى يتوقع أن تؤثر فى مدى قيمته لذاته، فعندما تتميز خبرات الممارسة بالنجاح، فإن ذلك يدعم لديه الإحساس بالكفاية، ويقوى لديه المزيد من الحاجة إلى تحقيق النجاح والتفوق. أما عندما تتميز خبرات الممارسة بالفشل، فإنه يلوم نفسه، ويعزو سبب الفشل إلى ضعف مقدرته، وعندما تتكرر خبرات الفشل، فإن الناشئ يحاول حماية نفسه ويصون كرامته من خلال تجنب الفشل، وتكون النتيجة النهائية هى العزوف عن الممارسة للرياضة.

ولإلقاء المزيد من الضوء عن دافع الحصول على تقدير وقيمة الذات لدى الناشئ من خلال الممارسة الرياضية نحاول الإجابة عن سؤالين هامين هما : شكل (٧/ ٤)



تطوير دافع تقدير وقيمة الذات للناشئ يتطلب معرفة :
كيف يكتسب الناشئ
خبرات الفشل؟
كيف يمكن تنمية تقدير
الذات للناشئ ؟
توفير خبرات النجاح
التفسير الصحيح
لخبرات الفشل
تفسير الأخطاء العادية
على أنها خبرات فشل
وضع أهداف صعبة
يفشل الناشئ فى إنجازها
الاهتمام بالمكافأة الخارجية أكثر
من الاهتمام بتحقيق الأهداف

كيف يكتسب الناشئ الخوف من الفشل خلال الممارسة الرياضية؟

أولاً : تفسير الأخطاء العادية التى تحدث أثناء التعلم على أنها خبرات فشل:

عندما يبدأ الناشئ تعلم المهارات الرياضية من تلقاء نفسه ـ تعلماً ذاتيّا ـ فإنه يمتلك مقاومة تلقائية تجنبه حدوث الفشل، فهو لا يسعى إلى تحقيق أهداف أو مستوى معين، وحتى عندما يضع أهدافًا فإنها تكون فى حدود إمكانياته. . إنها الممارسة من خلال المحاولة والخطأ، ولكن الخطأ لا ينظر إليه كخبرة فشل، وإنما عبارة عن جزء من عملية التعلم .

أما عندما يبدأ الناشئ ممارسة الرياضة فى الشكل النظامى والتنافسى تحت إشراف المدرب، فإنه يتعرض إلى التقييم المستمر ويصبح اللعب ليس هدفاً فى حد ذاته، ولكن يخضع الناشئ إلى التقييم المستمر ويتحول التركيز من التعلم إلى الأداء، وإن الأخطاء التى تعتبر جزءاً طبيعيًا من عملية التعلم يفسرها الناشئ - بشكل خاطئ ـ على أساس أنها نوع من الفشل فى الأداء .

ثانيًا : الضغوط الاجتماعية المحيطة بالمنافسة تؤدى إلى وضع أهداف صعبة تفوق قدرات الناشئ، ومن ثم يفشل فى إنجازها .

عندما يبدأ الناشئ ممارسة الرياضة فى الإطار النظامى التنافسى، فإنه يسهل عليه ملاحظة أن المدرب يفضل الأداء الممتاز، ويعطى المزيد من التقدير للرياضيين الذين يظهرون تفوقاً واضحاً، ورغبة من الناشئ ذى القدرات الضعيفة فى الحصول على التقدير والاعتراف والتشجيع من قبل المدرب فإنه يضع أهدافاً مماثلة لزملائه المتفوقين ذوى المستوى المهارى العالى، وهذه الأهداف بالطبع تكون ذات صعوبة عالية تزيد عن مستواه الحقيقى ويصعب تحقيقها، ومن ثم تعتبر بمثابة خبرات فشل. . وتجدر الإشارة هنا إلى أن اللاعب إذا لم يضع لنفسه مثل هذه الأهداف الطموحة التى تزيد عن قدراته فإن المدرب، وربما الآباء يضعون له مثل هذه الأهداف.

وقد يلاحظ أن المدرب يضع أهدافًا للفريق دون الأخذ فى الاعتبار الفروق الفردية بين قدرات اللاعبين، كذلك فإن بعض الآباء الذين يرغبون فى تحقيق النجومية والتفوق من خلال أبنائهم عادة يقترحون أهدافًا لأبنائهم تفوق قدراتهم واستعداداتهم.

هذا، وبصرف النظر عن مصدر الخطأ فى اقتراح الأهداف، فإنه يتوقع فشله فى تحقيقها أو يفسر ذلك ليس فى ضوء أنها أهداف أكبر من قدراته، ولكن يفسرها فى ضوء أن قدراته ضعيفة وأنه غير ذى قيمة.

ثالثًا : اهتمام الناشئ بالمكافأة الخارجية أكثر من الاهتمام بتحقيق الأهداف الشخصية .

إن تحليل دوافع ممارسة النشء للرياضة يفيد أن الناشئ يبدأ ممارسة الرياضة من منطلق أنها تمثل مكافأة وقيمة، أما عندما يتحول إلى الممارسة للرياضة التنافسية فإنه يهتم أكثر بالمكافأة الناتجة عن الممارسة مثل الحصول على النصر والفوز، الميداليات، الاعتراف والتقدير من الآخرين. . . إلخ.

وتجدر الإشارة إلى أن هناك نتائج سلبية عديدة تنتج عن الاهتمام بالمكافأة الخارجية، ومن ذلك أنها تعطى نظير أهداف وضعت بواسطة آخرين، وهى فى العادة لا تناسب الفروق الفردية، وإنما تلائم المتميزين منهم فقط. بمعنى آخر : إن الأهداف قد تكون غير واقعية لدى بعض النشء ومن ثم يتوقع أن تمثل خبرات فشل وليست خبرات لنجاح.

كذلك فإن التركيز الزائد على المكافأة الخارجية يجعل الناشئ يعتاد عليها ولا يتقن الأداء بدونها، فهو يريد أن يحتفظ بالبطولة والميدالية الذهبية، وعندما لا يستطيع أن يحقق ذلك يشعر أنه لا فائدة من استمرار الممارسة.

ولا يعنى الكلام السابق أننا نقلل من قيمة المكافأة الخارجية، ولكن لا نتفق مع الأسلوب الذى تقدم به، إنه من الأهمية أن يتيح المدرب الفرصة للنشء أن يدركوا بالقول والفعل أن المكافأة الخارجية هى بمثابة رمز للاعتراف والتقدير لإنجاز أهداف متميزة مرتبطة بالأداء والمهارات الرياضية، وإن هذا الاعتراف أو التقدير لا يعنى تفضيل الناشئ عن الآخر، كما أنه ليس من الضرورى أن يكفل النجاح فى المستقبل، إضافة إلى أنه ليس السبب الأساسى وراء ممارسة الرياضة. كما يجب أن يساعد المدرب الناشئ فى الاقتناع بهدف الممارسة كقيمة فى حد ذاتها، وعندئذ فإن كلا من المكافأة الخارجية والمكافأة الداخلية (الذاتية) تساهمان معاً فى تشكيل الدافع المرغوب فيه لدى الناشئ .

كيف يمكن تنمية قيمة الذات لدى الناشئ خلال الممارسة الرياضية؟

ربما تكون الإجابة المنطقية عن هذا السؤال تتلخص فى أهمية توفير خبرات النجاح وتجنب خبرات الفشل للناشئ أثناء الممارسة الرياضية . . ولكن الأمر ليس بهذه البساطة حيث إنه كما نعلم أن المنافسة الرياضية تتميز بالفوز والخسارة، بل إن الفوز عادة هو نصيب القليل، بينما الخسارة نصيب الكثير . . كما أننا لا نستطيع أن نلغى قيمة تجربة المكسب والخسارة، حيث إن لها جوانبها الإيجابية . . لذلك فإن الحل يعتمد على عاملين هامين هما :

- التفسير الصحيح لخبرات الفشل .
- توفير خبرات النجاح .

أولاً : التفسير الصحيح لخبرات الفشل :

إن المشكلة الأساسية أن قيمة الذات لدى الناشئ تكتسب من خلال تحقيق المكسب، وهذا المفهوم عندما يتأكد لدى الناشئ فإنه يعنى أن إحساسه بقيمته يكون على حساب الفوز وهزيمة الآخرين . . وهذا مفهوم يجب تغييره، فالمكسب شىء هام، ولكن يجب أن يقيم الناشئ فى ضوء الجهد الذى يبذله من أجل تحقيق الأهداف الخاصة به، وليس فى ضوء أداء الآخرين، كما يجب التركيز على أهداف الأداء الخاصة لكل ناشئ وليس نتائج المكسب والخسارة.

ثانيًا : توفير خبرات النجاح :

تعتمد خبرة النجاح لدى الناشئ على وضع أهداف واقعية تكفل تحقيق درجة مقبولة من النجاح . . وبالرغم من وضوح هذا المبدأ فإن تطبيقه ليس بالسهولة بمكان، ويرجع ذلك لأسباب عديدة يراعى معرفتها وهى .

- زيادة رغبة الناشئ فى الحصول على المكافأة نظير الفوز تدفعه إلى وضع أهداف تفوق استعداده وقدراته .

- نظرا لأهمية الفوز وتحقيق المكسب فى المجتمع فإن ذلك غالباً ما يدفع المدربين أو الآباء إلى اقتراح أهداف تفوق مستويات الناشئ

● يحدث أحيانًا أن يضع الناشئ أهدافاً أقل كثيراً من مستوى قدراته؛ نظرا لخوفه من حدوث الفشل .

● يحدث أن يحقق الناشئ تقدمًا كبيرًا فى بعض مراحل الأداء، ويتوقع أن يستمر هذا التقدم بنفس المعدل فى المراحل التالية، ولكن لا يتحقق ذلك نظرا لطبيعة خصائص الأداء الرياضى كما هو الحال فى الرياضات الرقمية مثل السباحة أو العدو. . حيث يلاحظ أن الناشئ يحقق فى مراحل التدريب المبكر تقدما ملحوظًا فى المستوى الرقمى، ثم بعد ذلك يكون التقدم محدودًا جدًا، ويحسب بالجزء من الثانية .

وبالرغم من الاعتبارات السابقة فمن الأهمية بمكان أن يضع المدرب للناشئ أهدافًا يستطيع إنجازها فى حدود قدراته حتى تمثل الممارسة خبرة نجاح بالنسبة له.



توفير خبرات النجاح للناشئ المدخل الهام لجعل الرياضة مصدرا للمتعة وتقدير الذات



الفصل الثامن

كيف تساعد الناشئ على التفسير الصحيح
لخبرات النجاح والفشل فى المنافسة الرياضية ؟

قد يندهش المدرب/ الآباء عندما يلاحظون أن بعض الناشئين لديهم درجة عالية من الدافع، دائمًا يكافحون ويجتهدون من أجل النجاح. . بينما البعض الآخر يفتقد إلى الدافع، ويتجنبون التقييم أو الاشتراك فى المنافسات.

ما معنى دافع الإنجاز والمنافسة الرياضية للناشئ ؟

يعنى دافع الإنجاز والمنافسة الجهد الذى يبذله الرياضى من أجل النجاح فى إنجاز الواجبات التى يكلف بها فى التدريب أو المنافسة. . كذلك المثابرة عند مواجهة الفشل، الشعور بالفخر عند إنجاز الواجبات والمهام التى يكلف بها.

ما أهمية دافع الإنجاز والمنافسة الرياضية للناشئ ؟

١ - **اختيار النشاط:** يتضح فى اختيار الناشئ لمنافس متقارب فى قدراته، أو اختيار منافس أقل أو أكثر من قدراته يلعب معه.

٢ - **الجهد من أجل تحقيق الأهداف:** ويعنى مقدار أو كم الممارسة. مثال الحضور ٩٠٪ من جرعات التدريب فى الأسبوع.

٣ - **شدة الجهد من أجل تحقيق الأهداف:** ويعنى مقدار الجهد الذى يبذله عند حضور التدريب. مثال: إذا كان الهدف من حمل التدريب الوصول إلى الحمل الأقصى أو الأقل من الأقصى فإن الناشئ يبذل أقصى جهد لتحقيق ذلك فى حدود قدراته.

٤ - **المثابرة:** ويعنى مقدرة الرياضى على مواجهة خبرات الفشل، وبذل المزيد من الجهد من أجل النجاح وبلوغ الهدف. ومثال ذلك عندما يشترك الناشئ فى بعض المسابقات ولا يحقق مراكز متقدمة، وبالرغم من ذلك يستمر فى التدريب من أجل تحسين مستواه فى المسابقات التالية.

كيف يتطور دافع الإنجاز والمنافسة عبر مراحل عمر الناشئ ؟

يتأثر دافع الميل للإنجاز للناشئ وفقًا لمراحل العمر . . وهناك مراحل ثلاث تتم فى شكل متتابع على النحو التالى :

مرحلة الكفاءة الذاتية :

تتضمن هذه المرحلة تركيز الطفل على اختبار قدراته دون التأثر بقدرات الآخرين . . وتشمل المرحلة السنية قبل أربع سنوات .

مثال :

الطفل «عادل» لديه دافع كبير لتعلم ركوب الدراجة ، وفى نفس الوقت لا يعطى اهتمامًا لمقارنة مهارته بأخيه «أحمد» هل يجيد ركوب الدراجة أفضل منه أم لا .

مرحلة مقارنة كفاءته بالآخرين :

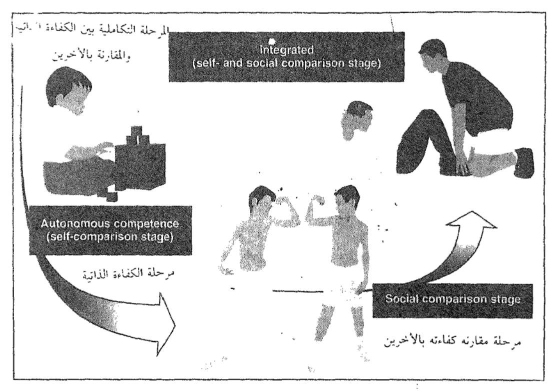
تبدأ هذه المرحلة عندما يبلغ الطفل عمر خمس سنوات ، وتتميز بأن الطفل يركز كثيرًا على أداء الآخرين ويقارن أداءه بأداء زملائه . .

مثال :

اهتمام الطفل بسؤال المدرب/ المربى عند أداء تمرين معين من الأحسن فى أداء هذا التمرين . . وكذلك من أسرع فى الجرى ، من أقوى . . . . إلخ .

المرحلة التكاملية بين الكفاءة الذاتية ومقارنة كفاءته بالآخرين :

تتضمن هذه المرحلة أن الناشئ يستخدم الشكلين السابقين معًا من دافع الإنجاز (الكفاءة الذاتية ـ مقارنة كفاءته بالآخرين) فهو يضع أهدافًا لنفسه يحاول إنجازها ، كما أنه يقارن أداءه بالآخرين . . ولا يوجد عمر محدد لبداية هذه المرحلة ولكنها تمثل المرحلة الثالثة من تطور دافع الإنجاز للناشئ .



شكل (١/٨) تطور دافع الإنجاز والمنافسة عبر مراحل عمر الناشئ

ما أهمية دافع إنجاز الرغبة فى النجاح للناشئ ؟

يوجد نمطان شائعان يوجهان سلوك الإنجاز للناشئ، أولهما: يركز على تجنب الفشل، وثانيهما: يركز على الرغبة فى النجاح. ومن الأهمية تنشئة الطفل من خلال الاهتمام بدافع الرغبة فى النجاح، حيث إن ذلك يؤثر أفضل على تطوير الأداء من ناحية ومراعاة الصحة النفسية للناشئ من ناحية أخرى.

ونقدم هنا مثالاً للاعب «وليد» يواجه دافع الخوف من الفشل. فما هى خصائص سلوكه أثناء التدريب و/ أو المنافسة؟

- يبذل الجهد فى التدريب أو المنافسة تجنبًا لحدوث الفشل وما يصاحبه من اضطرابات وقلق واكتئاب.

- ينخفض مستوى أدائه فى مواقف التقييم أو عند الاشتراك فى المنافسة.

● كثير الشك فى قدراته ويعانى المزيد من القلق.

● يميل إلى اللعب الدفاعى والحذر الشديد من الوقوع فى الخطأ.

● يفسر الفشل نتيحة القصور فى قدراته، والنجاح نتيجة الحظ.

● يفكر كثيراً فى الانسحاب من الرياضة.

● كثير التفكير فى الجوانب السلبية المرتبطة بالأداء. ومن أمثلة ذلك :

- هذه المسابقة مهمة جدّا لتأكيد أهميتى وشخصيتى.

- ماذا يقول الآخرون عنى عندما أخسر هذه المسابقة.

- أنا لا أريد أن أخذل مدربى ووالدى.

- سوف أجد صعوبة كبيرة فى مقابلة أصدقائى إذا خسرت المسابقة.

- سوف يعتقد كل الناس أننى فاشل إذا خسرت هذه المسابقة.

وفيما يلى مثال آخر للاعب «ماجد» يوجه دافع الرغبة فى النجاح.. فما هى خصائص سلوكه أثناء التدريب و/أو المنافسة ؟

● يبذل الجهد لأنه يعرف قيمة النجاح وما يصاحبه من نتائج ومشاعر إيجابية.

● ينظر إلى المكسب كنتيجة لاستعداداته وقدراته.. ويكون نتيجة ذلك زيادة الثقة فى مقدرته على تكرار الخبرات الناجحة فيما بعد.

● عندما يواجه بعض مواقف الفشل فإنه يفسرها بسبب التقصير فى بذل المجهود المناسب، وليس كنوع من القصور فى استعداداته وقدراته، بمعنى أن خبرة الفشل تزيد من دافعيته نحو بذل الجهد (ولا تثبط عزيمته عن بذل الجهد لتحقيق النجاح).

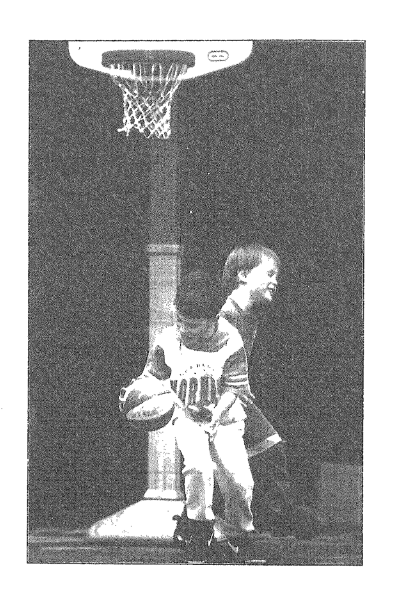
● يتميز سلوكه أثناء اللعب باستخدام أسلوب المبادأة والهجوم وليس الدفاع والحذر الشديد.

ويوضح الجدول التالي رقم (٨/ ١) الفرق بين دافع الخوف من الفشل ودافع الرغبة فى النجاح.

دافع الخوف من الفشل	دافع الرغبة فى النجاح
• يبذل الجهد تجنباً لحدوث الفشل. • يشك فى استعداداته وقدراته. • تفسير الفشل نتيجة التقصير فى استعداداته وقدراته • الفشل يؤدى إلى الإحباط وضعف الجهد، وربما التفكير السلبى والانسحاب من الرياضة • يميل إلى اللعب بالأسلوب الدفاعي.	• يبذل الجهد من أجل قيمة النجاح. • يثق فى استعداداته وقدراته. • تفسير الفشل نتيجة التقصير فى بذل الجهد. • الفشل يؤدى إلى المزيد من بذل الجهد للتغلب على نواحى الضعف. • يميل إلى اللعب بالأسلوب الهجومى.
ضرورة استخدام الأساليب التى تدعم دافع الرغبة للنجاح لدى الناشئ.	

إرشادات هامة لتطوير دافع الرغبة فى النجاح للناشئ

- التـأكيـد على أن المكسب لا يعنـى كل شىء .. هو هدف هام ولكن ليس الأوحد أو الأكثر أهمية حيث إن هناك أهدافاً هامة أخرى لممارسة الرياضة.
- عدم تفسير الخسارة (عـدم الفوز) على أنها نوع من الفشل الموجه نحو الذات وشخصية الناشئ.
- يجب تفسـير النجـاح على أساس أنه لا يرتبط بنتـائج المنافسـة فقط، ولكن يتحدد فى ضوء أهداف الأداء الفردية الخاصة لكل ناشئ.
- يجب أن يأخذ فى الاعتبار دائماً أن المعيـار الحقيقى للنجاح هو مقدار بذل الجهد.. وليس بالضرورة نتيجة المنافسة.
- يراعى تقليل التبـاين العمرى لمجموعـات المنافسة، فعلى سـبيل المثال المجموعة العمرية (٩ ـ ١٠ سنوات) أفضل من (٩ ـ ١٢ سنة).
- تصنيف مـجمـوعات الناشئـين على أساس بعض الدلائل الجـسمـية (الطول/ الوزن) ، أو الاختبارات المهارية.. وذلك لتحقيق التجانس.
- التعديل فى بعض خصائصه الرياضية، بحيث تكون متطلبات الأداء فى حدود قـدرات الناشئ الرياضى. مثال ذلك : التـعديل فى الأدوات، أبعاد الملعب، زمن المسابقة ... إلخ .



اهتمام المدرب بتطوير متطلبات الأداء حتى تصبح فى حدود قدرات الناشئ
من الأشياء الهامة لتوفير خبرات تؤدى إلى تدعيم دافع الرغبة فى النجاح

كيف تساعد الناشئ على التفسير الصحيح لخبرات النجاح والفشل ؟

ترجع أهمية معرفة كيف يفسر الناشئ خبرات النجاح والفشل إلى أن ذلك يؤثر فى مقدار الجهد ومستوى الأداء فى المستقبل.

مثال :

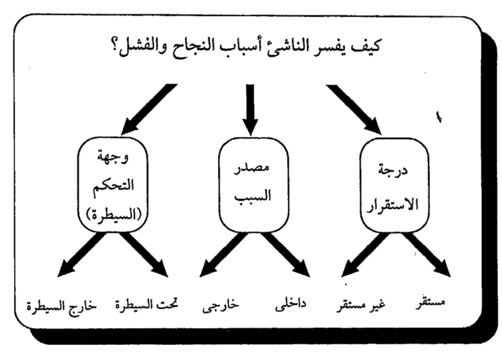
الناشئ «ماجد» يفسر سبب النجاح نتيجة التدريب الجيد، لذلك يتوقع أن يزيد من التدريب فى المستقبل لتحسين أدائه.

أما إذا فسر سبب النجاح نتيجة «الحظ» فإنه يتوقع عدم التدريب الجيد لأنه ليس السبب فى تحسن أدائه.

مثال :

الناشئ «وليد» يفسر سبب الفشل نتيجة الحظ ، لذلك يتوقع عدم زيادة التدريب لأنه ليس هو السبب فى هبوط مستواه ولكن السبب هو الحظ.

كذلك إذا فسر سبب الفشل نتيجة ضعف قدراته فإن ذلك يقلل من الدافعية والثقة فى النفس وعدم زيادة التدريب؛ لأن ما قيمة التدريب مادامت قدراته ضعيفة.



شكل (٢/٨) الفئات الرئيسية لتفسير الناشئ لخبرة النجاح والفشل

ويوضح الشكل رقم (٨/ ٢) الاحتمالات الثلاثة الأساسية المتوقعة لتفسير الناشئ لخبرات النجاح والفشل كما يبين الجدولان (٨/ ٢) و (٨/ ٣). مثالين في حالة تفسير خبرات النجاح، وحالة تفسير خبرات الفشل.

جدول (٨/ ٢) تفسير خبرات النجاح :

مثال : السباح «عادل» اشترك فى مسابقة الجمهورية وفاز ببطولة ٤٠٠ متر سباحة حرة.

فئات التفسير	تفسير الناشئ لأسباب الفوز
درجة الاستقرار :	
مستقر	الاستعداد الجيد والكفاءة البدنية
غير مستقر	الحظ
مصدر السبب :	
داخلى	الجهد الكبير الذى بذله فى آخر ١٠٠ متر فى السباق
خارجى	ضعف مستوى المنافسين.
وجهة التحكم :	
تحت السيطرة	خطة السباق الجيدة وتنظيم سرعته خلال مسافات السباق.
خارج السيطرة	إصابة منافسه وعدم الاشتراك فى المسابقة

جدول (٨/٣) تفسير خبرات الفشل :

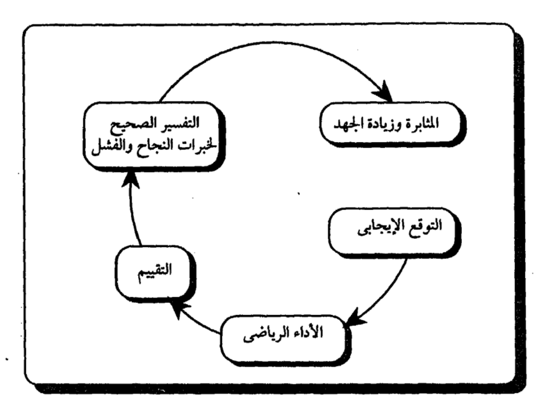
مثال : انسحاب اللاعب (أدهم) من فريق تدريب الناشئين للإشكواش.

فئات التفسير	تفسير الناشئ لأسباب الانسحاب
درجة الاستقرار :	
مستقر	الافتقاد إلى الاستعداد والموهبة.
غير مستقر	أسلوب تعامل المدرب مع الناشئ.
مصدر السبب :	
داخلى	ضعف البنيان الجسمانى.
خارجى	بعد النادى عن المنزل وصعوبة الوصول إليه.
وجهة التحكم :	
تحت السيطرة	ضعف الجهد الذى يبذله.
خارج السيطرة	ارتفاع تكلفة الممارسة عن مقدرته.

دور المدرب / المربى فى توجيه اللاعب لتفسير خبرات النجاح والفشل:

أولاً : معرفة كيف يفسر اللاعب نتائج أدائه ، حيث إن ذلك يوضح كيف ودرجة الاستفادة فى المستقبل.

ثانيًا : مُساعدة اللاعب فى استخدام الفهم الصحيح لتفسير نتائج الأداء؛ نظرًا لأهمية ذلك، زيادة بذل الجهد (المثابرة) وزيادة التوقع الإيجابى . شكل (٢/٨).



شكل (٣/٨) أهمية التفسير الصحيح لخبرات النجاح/ أو الفشل نظراً

لتأثير ذلك على زيادة الجهد والتوقع الإيجابى للأداء.

مثال: تقابل الفريق (أ) الذى يتميز بارتفاع مستواه مع الفريق (ب) الذى يتميز بالمستوى المتواضع. وجاءت نتيجة المباراة الفوز الواضح لفريق (أ).

اجتمع مدرب فريق (ب) مع اللاعبين بعد المباراة لمعرفة كيف يفسرون النتائج وحصل على الإجابات التالية :

اللاعب	سبب الهزيمة
وليد	سوء الحظ
ماجد	تقصير فى بذل الجهد
خالد	ضعف القدرة المهارية
عادل	صعوبة الواجبات المطلوبة
أسباب أخرى	
......	
......	

كما اجتمع مدرب الفريق (أ) مع اللاعبين لمعرفة رأيهم عن أسباب الفوز وحصل على الإجابات التالية :

اللاعب	سبب الهزيمة
طاهر	الحـــظ
حسام	المهـــارة العاليـــة
أسباب أخرى	
......	
......	

ماذا تعنى أسباب الفوز أو الهزيمة كما عبر عنها اللاعبون ؟

* اللاعب «وليد» الذى فسر الفشل نتيجة سوء الحظ يعنى عدم رغبته فى تحمل المسئولية، وبذل الجهد لتحسين الأداء.

وحيث إن الحظ خارج سيطرة اللاعب، وإنه غير مستقر، فإن ذلك لا يمثل فائدة من حيث التأثير فى تحسين أدائه فى المستقبل.

* اللاعب «ماجد» فسر الفشل على أساس التقصير فى بذل الجهد، وحيث إن الجهـد تحت سيطرة اللاعب، فـإنه يستطيع التغلب عـلى الضعف فى الأداء بزيادة الجهد، ومن ثم تحسين الأداء.

* اللاعب «حسام» فـسر النجاح نتيـجة ارتفاع مستـوى المهارة، وحيث إن المهارة (القـدرة) تحت سيطرة اللاعب، وإنها مسـتقرة، فإن ذلك يسـاعد على شعور اللاعب بالثقة فى توقع النجـاح وبذل المزيد من الجهد لتطوير مهاراته.

* اللاعب «طاهر» فسر النجاح نتيـجة الحظ، وحيث إن الحظ خارج سيطرة اللاعب، وإنه غير مستقر، يتوقع أن يؤدى ذلك إلى عدم تأكد اللاعب من النجاح فى المستـقبل، ومن ثم التـأثير السلـبى على بذل الجهـد وتحسين الأداء.

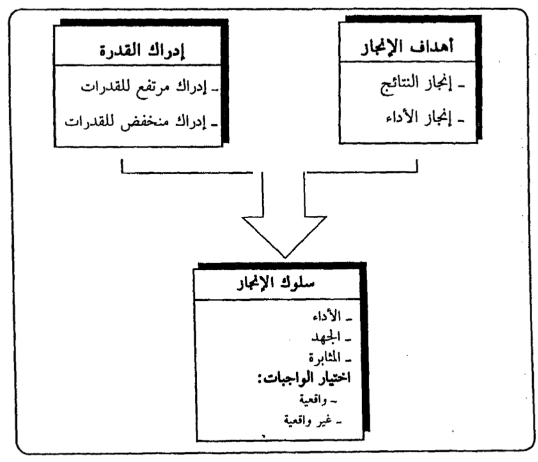
جدول (٨/ ٤) النتائج النفسية المتوقعة نتيجة أسلوب تفسير النجاح أو الفشل للناشئ

فئات تفسير النجاح والفشل	النتائج النفسية
درجة الاستقرار :	**توقع النجاح فى المستقبل :**
مستقر	زيادة توقع النجاح
غير مستقر	نقص توقع النجاح
مصدر السبب :	**التأثيرات الانفعالية :**
داخلى	زيادة الشعور بالفخر/ أو الندم
خارجى	زيادة الشعور بالفخر/ أو الندم
وجهة التحكم :	**التأثيرات الانفعالية :**
تحت السيطرة	زيادة الدافعية
خارج السيطرة	نقص الدافعية

كيف توجه الناشئ نحو هدف إنجاز الأداء ؟

سبق أن أوضحنا أن معرفة دوافع الناشئ تتطلب معرفة ماذا يعنى النجاح والفشل بالنسبة له، ويساعد على تحقيق ذلك معرفة أهداف الإنجاز للناشئ، وكيف تتأثر بمعرفته (إدراكه) لقدراته.

ويوضح الشكل (٨/ ٥) كيف أن سلوك الإنجاز للناشئ من حيث مستوى الأداء الرياضى، معدل الجهد الذى يبذله فى التدريب أو المنافسة، المثابرة والتصميم من أجل تحقيق الأهداف، اختياره للواجبات التى يقوم بها. . . إلخ . . كيف أن هذا السلوك هو نتاج التفاعل بين أهداف الإنجاز التى تتخذ شكلين هما: (إنجاز النتائج أو إنجاز الأداء) . . وعامل آخر مهم هو مدى إدراك الناشئ لقدراته وكفاءته، هل هو إدراك مرتفع إيجابى أم إدراك منخفض سلبى.



شكل (٨/ ٥) سلوك إنجاز الناشئ نتاج التفاعل بين أهداف الإنجاز ومدى إدراكه لقدراته

هدف إنجاز النتائج (المنافسة):

يتدرب «وليد» فى فريق ألعاب القوى (مسابقات العدو ١٠٠ متر). وهدفه أن يحصل على المركز الأول لبطولة الجمهورية للناشئين، إنه يركز على هدف إنجاز النتائج (المنافسة). حيث إن التركيز في تقييم قدراته على أساس ما يحققه من التفوق على زملائه. . إنه يشعر بالرضا نحو نفسه عندما يحقق الفوز، ودرجة إدراكه لقدراته تكون عالية عندما يكسب المسابقة، أما ذا فشل فى تحقيق الفوز بالبطولة فإن إدراكه لقدراته ينخفض وتضعف ثقته فى نفسه.

هدف إنجاز الأداء :

يوجد زميل «لوليد» يتدرب فى نفس المسابقة ويعتزم الاشتراك فى بطولة الجمهورية للناشئين وهدفه أن يحطم رقمه السابق ١٢ ثانية ويسجل رقمًا جديدًا ١١ ثانية لمسابقة العدو ١٠٠ متر، أى أن التركيز على تحسين مستواه الرقمى فى البطولة بصرف النظر عن الفوز على الآخرين، وهنا نقول أن الناشئ يركز على إنجاز الأداء، وأن تقييم قدراته يتم فى ضوء تحقيقه للأهداف وليس فى ضوء المقارنة مع زملائه. بمعنى أنه إذا اشترك فى المسابقة وسجل رقمه المستهدف ١١ ثانية يكون حقق نجاحًا كبيراً حتى وإن لم يحصل على أى مركز متقدم أو ميدالية فى البطولة.

ويحدث فى بعض الأحيان أن نجد ناشئا يوجهه هدف إنجاز النتائج وإنجاز الأداء معاً، مثال ذلك :

اللاعب «ماجد» يشترك فى بطولة الجمهورية للناشئين بهدف الحصول على المركز الأول فى مسابقة ١٠٠ متر عدو (أى هدف إنجاز النتائج)، وفى نفس الوقت يريد أن يسجل رقماً جديداً هو ١١ ثانية.

قيمة توجيه الناشئ نحو هدف إنجاز الأداء :

يعتبر توجيه الناشئ نحو هدف إنجاز الأداء أفضل من إنجاز النتائج، حيث يضمن توفير خبرات النجاح، وتجنب الإحباط والفشل مادامت الأهداف المطلوب إنجازها فى حدود قدراته وليس فى ضوء قدرات الآخرين.

كـذلك فإن الناشئ الذى يهـتم بإنجـار هدف الأداء لا يخاف الفـشل؛ لأن إدراكه لقدراته يكون فى حدود مستواه، ودائماً يكون إدراكه لقدراته إيجابياً واقعياً. بينما الناشئ الذى يهتم بإنجاز هدف النتائج يكون أكثر عرضة لخبرات الفشل؛ لأن تقـييم أدائه يكون فى ضـوء مـستـوى المنافس وهو أمر خـارج حدود أو قـدرات الرياضى.

إرشادات هامة لتوجيه الناشئ نحو هدف إنجاز الأداء :

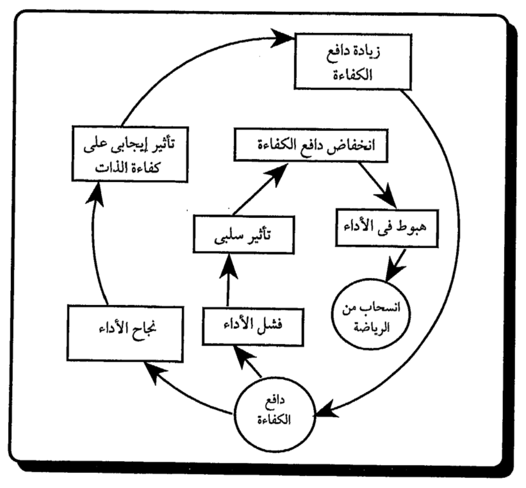
* التعرف على **نوع دافع الإنجار** الذى يتمـيز به الناشئ، ومـراعاة تطويره فى مواقف التدريب والمنافسة.
- هل إظهار الكفاءة والتفوق على زملائه ؟
- هل التركـيز على واجبـات الأداء وتحقيق التـحسن بصرف الـنظر عن نتائج الآخرين؟
- هل الحصـول على التقدير والـتشجيـع من الآخرين وتحقـيق أفضل أداء فى حضورهم؟

* التركـيز على تطوير دافع **هدف إنجار الأداء**، أى اهتمـام الرياضى بتطوير مستـوى أدائه بصرف النظر عن نتائج المنافـسه أو نتائج الآخرين، ويـساعد على تحقيق ذلك ما يلى :
- عدم تكليف الناشئ بواجبات حركية تزيد عن قدراته.
- عدم التـركيز المبالغ فـيه على نتائج المنافـسة، وإنما التركيـز يكون على مدى إنجاز الناشئ للأهداف المطلوب منه إنجازها.
- إن معـيار نجاح الناشئ ليس بالضـرورة الفوز وتحقـيق المكسب، وإنما الأهم الجهد الذى يبذله فى التدريب أو المنافسة.
- زيادة وعى الناشئ بالمميزات الإيجابية التى يتميز بها من حيث قدراته البدنية أو الحركية أو النفسية.
- أهميـة استخدام المدرب/ أوليـاء الأمور الأسلوب الإيجابى فى التـعامل مع الناشئ من حيث تقديم التقدير والتشجيع لإنجازاته المتعددة فى الرياضة.

كيف يمكن زيادة وعى الناشئ بقدراته وكفاءته ؟

سبق أن أوضحنا أهمية كل من قيمة الهدف والتوقع الإيجابى لإمكانية تحقيقه في توجيه دوافع النشء الرياضى، حيث إن توقع الناشئ لنتائج معينة لسلوكه نحو موقف يعتبر محدداً أساسياً وهاماً لسلوك هذا الناشئ نحو ذلك الموقف.

بمعنى آخر فإن الناشئ يشارك فى الأنشطة الرياضية التى يتوقع أنها تحقق لديه النتائج المرغوبة، كما أنه يتجنب الاشتراك فى الأنشطة الرياضية التى يتوقع أنها لا تحقق له ذلك. شكل (٨/٦) .

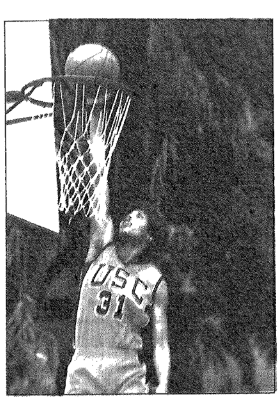


شكل (٨/٦) أهمية خبرات النجاح لتطوير دافع الكفاءة للناشئ. وتجنب خبرات الفشل لتأثيرها السلبى على انخفاض دافع الكفاءة والأداء وربما الانسحاب من الرياضة

وهناك ثلاثة اعتبارات هامة تؤثر فى التوقع، ومن الأهمية أن يلم بها المربى الرياضى أو الناشئ حتى يتسنى فهم التوقع الإيجابى لزيادة الدافعية نحو الأداء الرياضى :

أولاً : العلاقة الوثيقة بين درجة الممارسة والنتائج :

إنه من الأهمية أن يقتنع الناشئ بأن الممارسة والتدريب لهما دورهما الفعال فى تقدم أدائه، ويجب أن يكون هذا الاقتناع موجوداً لدى الناشئ خلال مراحل التدريب المختلفة، وربما أثناء كل جرعة تدريب، ولحظة أداء كل تمرين معين. إن الناشئ الذى يعتقد أن التدريب لا يساعده على تحقيق الأهداف سوف تفتر دافعيته. ويبدو أن ذلك منطقى فلماذا يبذل الجهد، ويتحمل العناء والتعب والمشقة فى بعض الأحيان ما دام ليس لديه الاقتناع الكامل بأن هناك جزاء ينتظره وأهدافاً سوف تتحقق.



إن العلاقة الوثيقة بين درجة الممارسة أو التدريب والنتائج يجب أن يدركها الناشئ من خلال معرفته لقيمة ومغزى العمل الذى يؤديه أثناء التدريب.

فعلى سبيل المثال، إذا لاحظ المدرب ضعف القوة العضلية للناشئ فى لعبة كرة السلة، وأراد أن يقدم له برنامجاً للتدريب بالأثقال وخاصة لعضلات الرجلين، فمن الأهمية أن يوضح له أهمية التدريب بالأثقال وأثر ذلك على الارتقاء وتحسين مستوى أدائه، حيث إن ذلك أدعى للناشئ فى فهم أهمية التدريب وزيادة دافعيته نحو الأداء.

إرشادات هامة :

- من الأهمية أن يتيح المدرب للناشئ فرصة المشاركة وأن يعرفه بالمبادئ الأساسية لخطة التدريب، حتى يتسنى تكوين اتجاهات إيجابية نحو خطة التدريب

فالناشئ الذى يشترك فى البرنامج التدريبى يريد أن يعرف ماذا تقدم له خطة التدريب؟ ما المتوقع منه؟ ولماذا يجب أن يتبع هذه الخطة؟

- عندما يكون لدى الناشئ إدراك ووعي بالواجبات المطلوبة منه، ويتفهم الدور المنوط به القيام به، فإنه يتكون لديه الشعور بالالتزام والمسئولية نحو إنجاز خطة التدريب بفاعلية وكفاءة.

ثانيًا : اقتناع الناشئ بقدرته على إنجاز الأداء :

تتأثر درجة الدافع لدى الناشئ - إلى حد كبير - بمدى ثقته فى قدرته وموهبته، فإذا لم يكن لدى الناشئ الاقتناع بأنه يمتلك الموهبة فى تحقيق الأداء المطلوب منه، فإنه سوف لا يبذل الجهد الذى يمكنه من تحقيق الهدف. كما تجدر الإشارة هنا إلى أن التدريب وبذل الجهد لا يعوضان شعور الناشئ أنه يفتقد الموهبة والمقدرة.

إرشادات هامة :

- يجب أن يوضح المدرب للناشئ النقاط الإيجابية التى يتميز بها من حيث القدرات البدنية أو المهارية أو النفسية.
- توفير خبرات النجاح فى البرنامج التدريبى.
- التقييم المستمر الموضوعى لمعرفة الناشئ مدى تطور قدراته المختلفة.

ثالثًا : ثقة الناشئ أن عملية الممارسة أو التدريب سوف تؤدى إلى تحقيق النتائج المرجوة :

من الأهمية أن يثق الناشئ فى فائدة التدريب، باعتبار أن التدريب الجاد هو أساس التقدم، ولكن الحاصل أن بعض النشء يفتقد الثقة فى أن التدريب هو السبب المباشر لتطوير الأداء . ويرجع ذلك لما يلى :

١ ـ قد يلاحظ الناشئ خلال سنوات التدريب المبكرة أن هناك عوامل غير التدريب تؤثر فى مستوى الأداء. . ومن ذلك على سبيل المثال: إن هناك بعض النشء ينتظمون فى التدريب، بينما مقدار التقدم أو التحسن يقل عن زملائهم الذين يتدربون مرات أقل، ويرجع سبب ذلك إلى النضج والنمو للقدرات الجسمية والعضلية. فهذا الناشئ يلعب كرة السلة وينتظم فى التدريب لموسمين متتاليين ثم يلاحظ أن زميلا له حديث الانتظام فى التدريب نظراً لنموه الجسمى المتميز من حيث طول القامة تكون فرصته أفضل فى الأداء، هنا قد يترسخ عند الناشئ أن التدريب ليس هو أساس تفوقه فى الأداء، وإنما توجد عوامل أخرى أكثر أهمية مثل النمو البدني، ومن ثم قد يركن الناشئ إلى ذلك، وينتظر اكتمال نموه البدنى والعضلي لتحقيق التقدم فى الأداء، ومن ثم تضعف ثقته فى التدريب كأساس لتحقيق التقدم.

٢ ـ ويوجد سبب آخر قد يضعف من ثقة الناشئ فى قيمة التدريب الجاد كأساس للتفوق الرياضى، ويرتبط هذا السبب بطبيعة تعلم واكتساب المهارات الرياضية، حيث يلاحظ أن الناشئ يحقق معدل تقدم سريعًا فى تعلم المهارات الأساسية أو المراحل المبكرة لتعلم المهارة. .

فعلى سبيل المثال: الناشئ الذى يؤدى مهارة الجرى يشهد تقدماً واضحاً فى المستوى الرقمى خلال المراحل الأولى من التدريب، ومع تقدم المستوى فإنه يحتاج إلى المزيد من التدريب ،وفى نفس الوقت معدل التقدم يكون محدوداً، وبعد أن كان الناشئ يستطيع تحقيق التقدم بمقدار ثانية أو أكثر خلال شهور قليلة من التدريب، فإنه قد يحتاج إلى موسم تدريبى لتحقيق التقدم بمقدار جزء من الثانية

وهذه الظاهرة الطبيعية التى تفيد صعوبة تعرف الناشئ على معدلات التقدم خلال بعض فترات التدريب فإنها تكسبه اتجاهاً سلبياً نحو قيمة التدريب وفائدته فى تحقيق التقدم لمستوى الأداء.

٣ - أما السبب الثالث الذى قد يزيد من ضعف العلاقة بين التدريب ومستوى الأداء لدى الناشئ فهو أن التقدم فى مستوى الأداء فى غضون عملية التدريب قد لا يسهل ملاحظته، فكما نعلم أن فترات التدريب العنيف لا تسمح بأن يحقق الناشئ أفضل مستوى أداء له، ولكنها مرحلة إعداد وتهيئة حتى تأتى مرحلة التهدئة قبل المنافسة، حيث إن الناشئ يكون فى أفضل مستوى رياضى له، ومن ثم يحقق التقدم المتوقع منه، ويتضح ذلك خاصة فى بعض الأنشطة الرياضية مثل السباحة ومسابقات المضمار.

هذا، وحيث إن التحسن فى مستوى الأداء المصاحب أو أثناء التدريب العنيف قد تصعب ملاحظته، فى الوقت الذى يمكن للاعب الناشئ أن يحقق تقدمًا ملموساً خلال بعض فترات الموسم التدريبى ليس بسبب التدريب الشاق، وبذل الجهد الكبير، ولكن نتيجة زيادة فترات الراحة، فقد يتأكد للاعب الناشئ مرة أخرى مفهوم خاطئ مفاده أن التدريب لا يمثل ضرورة أكيدة لتقدم وتطوير مستوى أدائه، ومن ثم تضعف ثقة الناشئ فى أهمية التدريب.

إرشادات هامة :

- الناشئ فى غضون عمليـة التدريب سوف يراوده بعض الأفكار تبحث عن إجابة، من ذلك: لماذا أستمر فى التـدريب؟ وما قيمـة التدريب وفائدتـه؟ وهنا تظهر أهمـية دور المدرب فى أن يوضح للناشئ فـوائد التدريب وأثر ذلك على تطوير الأداء .
- يحدث أن تشهد بعض فترات التدريب تقـدماً محدوداً أو استقراراً فى مستوى الناشئ؛ نظرا لخصائص مراحل نمو الناشئ، أو نظراً لخصائص الأداء الحـركى، أو فـترات الـتدريب، وهـنا يجب أن يوضح المدرب للناشئ أن ضعـف التقدم ليس نتـيجة قـصور فى البرنـامج التدريبى ولكن نتـيجـة خصـائص الأداء الرياضى، أو خصـائص شدة حـمل التدريب، أو عوامل أخرى .
- أهميـة أن يضع المدرب أهدافاً مـرحلية للناشئ توضـح ماذا يمكن أن يفـعل حتى يصل إلى الأهداف النـهائيـة. . وفى هذا المعنى يجب أن يكون لكل جرعة تدريب هدف محدد يحـاول الناشئ تحقيقه، وعندما يستطيع إنجازه، فذلك خطوة على الطريق للهدف النهائى.
- أهمية أن يكون توقع الناشئ نحو التدريب إيجابيّا، ومن الضرورى أن يهجر الأفـكار السلبية. . فعلى سـبيل المثال عندما يراوده التـفكير فى التقصير فى بذل الجهد، وعـدم تحمل مشاق التدريب، يجب أن يعتاد عندئذ أن يفكر فى الفوائد الناتجة عن التـدريب، مثل تحقيق المكسب، وأن يقارن بين لحظات الفوز والمشاعر السلبية الناتجة عن الهزيمة.



الفصل التاسع

ما دور المدرب فى توجيه انفعال قلق المنافسة للناشئ ؟

يعتبر القلق من أهم الانفعالات التى تواجه الأطفال والمراهقين الذين يشتركون فى المنافسة الرياضية، ويوصف القلق العادى كحالة غير سارة من التوتر النفسى عادة يصاحبها أعراض جسمية بسبب توقع حدث أو موقف مهدد. هذا، وتتباين مدة وشدة القلق، قد يحدث تدريجيًا لفترة دقائق أو ساعات، وقد يحدث فجأة دون إنذار، وقد ينتهى خلال دقائق قليلة أو ساعات، وقد يستمر عدة أيام.

نحاول فى هذا الفصل تناول موضوع توجيه قلق المنافسة للناشئ الرياضى من خلال الإجابة عن التساؤلات التالية؟

- ما أنواع القلق الشائع لدى الناشئين ؟
- ما أهم مصادر حدوث القلق لدى الناشئ الرياضى ؟
- كيف يمكن التعرف على مظاهر القلق للناشئ الرياضى ؟
- ما دور المدرب فى توجيه القلق للناشئ الرياضى ؟

ما أنواع القلق الشائع لدى الناشئ ؟

يتوقع بالنسبة للناشئ أن عدد المواقف والأحداث التى تسبب القلق تتزايد مع زيادة العمر، وبشكل عام فإن القلق لدى الأطفال والمراهقين يأخذ أشكالاً خمسة شائعة هى :

القلق العام : Generalized Anxiety

يتضمن هذا النوع من القلق مدى واسعًا من المواقف والأحداث المستقبلية .

قلق العزلة : Séparation Anxiety

يرتبط هذا النوع من القلق بالخوف من الانعزال الحقيقى أو التخيلى عن الآباء بسبب المرض أو الإصابة أو الموت .

القلق الاجتماعى : Social Anxiety .

يحدث هذا النوع من القلق بسبب الخوف أو القلق من فقدان الأصدقاء، عدم الحصول على الاستحسان والقبول من الآخرين، أو مقابلة أناس جدد.

قلق الأداء : Performance Anxiety

يحدث هذا النوع من القلق عندما يطلب من الناشئ اجتياز اختبار معين مثل التحدث أمام زملائه فى الفصل الدراسى، أو المنافسة مع آخرين فى الرياضة.

الخوف الشديد : Phobia

عبارة عن حالات متطرفة من القلق ترتبط بموضوع معين، أشخاص، أو مواقف.. ومثال ذلك الخوف الشديد للناشئ من القفز فى حمام السباحة، أو أداء حركات معينة على بعض أجهزة الجمباز.

هذا، ويساهم كل نوع من أنواع القلق السابقة فى النمو الانفعالى الطبيعى للناشئ، ومن ذلك على سبيل المثال أن القلق الناتج عن المواقف الخطرة أو غير المألوفة، أو الانفصال عن الآباء يعتبر من خصائص القلق لدى الناشئ الصغير، بينما الناشئ الأكبر سنًا يكون أكثر عرضة للتهديد بالنسبة للقلق الاجتماعى المتمثل فى فقدان الأصدقاء، هذا بينما فى سن المراهقة فإن الناشئ يعانى أكثر من الخوف من الفشل أو سخرية الآخرين منه، أو أى موقف يتضمن التقييم بواسطة جماعة الأصدقاء أو أناس مهمين مثل الآباء أو المدربين.

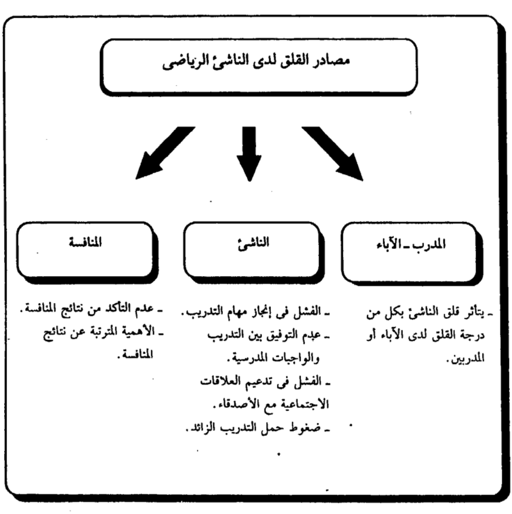
وعندما نتحدث عن القلق المرتبط بالمنافسة الرياضية فمن الأهمية أن نشير إلى نوعين شائعين هما القلق الجسمى Somatic Anxiety ، والقلق المعرفى Cognitive Anxiety . ويرتبط القلق الجسمى بمظاهر الاضطرابات الجسمية، ومن ذلك برودة اليدين، زيادة نبضات القلب، زيادة التنفس، الصداع، اضطرابات الدورة الدموية، ووظيفة الهضم.. إلخ.. بينما يرتبط القلق المعرفى بنوع الأفكار السلبية غير المرغوب فيها، كذلك ضعف القدرة على التركيز والانتباه.. بمعنى آخر فإن هذا النوع من القلق يتضح في عدم مقدرة الناشئ على إيقاف الأفكار السلبية التى تدور في ذهنه عن النتائج المحتملة للمنافسة مثل عدم الفوز، كيف يواجه زملاءه بعد الهزيمة، ضعف قدراته ولياقته مقارنة بالمنافس... إلخ.

وتجدر الإشارة إلى أن النوعين السابقين من القلق (الجسمى/ المعرفى) قد يظهران معًا للناشئ الرياضى.. ومع ذلك فمن الممكن أن يكون واحد منهما أكثر

شيوعًا من الآخر، ورغمًا عن ذلك فمن المتوقع أن القلق الجسمى سوف يؤثر أكثر على الأداء البدنى، بينما القلق المعرفى يكون تأثيره أوضح فى تشتت الانتباه وعدم التركيز.

ما أهم مصادر القلق لدي الناشئ ؟

يمكن تحديد مصادر ثلاثة رئيسية تؤثر فى حدوث القلق للناشئ الرياضى، منها اتجاهات الآباء والمدربين نحو المنافسة الرياضية، اتجاهات الناشئ الرياضى، وأخيرًا التدريب الزائد. شكل (٩/١) ونستعرض بالمزيد من التفسير كل مصدر على حدة :



شكل (٩/١) مصادر القلق لدى الناشئ فى الرياضية

١ ـ اتجاهات الآباء والمدربين نحو المنافسة الرياضية :

يؤثر الآباء والمدربون تأثيراً كبيراً فى زيادة القلق لدى الناشئين، حيث إن الآباء فى الكثير من الأحيان يشعرون بالفخر نحو مشاركة أطفالهم فى المنافسة الرياضية، ويذهب بعض الآباء إلى تحقيق النجاح والتفوق الرياضى من خلال أبنائهم، ونتيجة لذلك يضعون أهدافًا طموحة غير واقعية يصعب على الأطفال إنجازها، إضافة إلى أنهم ـ أى الآباء ـ يعطون اهتماماً مبالغاً فيه لأهمية المكسب وتحقيق الفوز، وفى ضوء ذلك يحدث أن الناشئين الصغار يتولد لديهم الخوف والقلق من تقييم الآباء لأدائهم، وتزيد درجة القلق لديهم عندما يشعرون أن قيمتهم ومدى تقدير الآباء/ المدرب لهم يتوقف على مقدار تحقيق المكسب والفوز. .

ومثال ذلك الناشئ «ماجد» الذى يبلغ من العمر ١١ سنة. . حيث لاحظ زيادة حمل التدريب بالنسبة لاستعداداته وقدراته، وبدأ يشعر بالقلق كلما حضر جرعة التدريب نظراً لأن حمل التدريب يفوق قدراته، وإنه لا يستطيع أن يتكيف مع ارتفاع شدته. ويعنى ذلك أنه مع مضي الوقت لا يريد أن يذهب إلى التدريب لأنه يفوق قدراته، ولكن فى نفس الوقت يشعر بضرورة المواظبة على التدريب للاحتفاظ بمستوى لياقته وإمكان تحقيق المكسب. . وقد يدعم هذا المفهوم لدى الناشئ كل من المدرب/ الآباء عندما يؤكدون له أن التغيب يومًا عن التدريب يعنى التقصير الشديد والتأثير السلبى على مستوى لياقته وأدائه.

هذا، وإضافة إلى القلق الذى يعانى منه الناشئ «ماجد» نتيجة الغياب عن جرعة التدريب، فإنه يتكون لديه توقع غير واقعى لمعنى التدريب، مفاده أن الغياب جرعة تدريب مرة واحدة يعتبر تقصيراً كبيرًا يصعب تعويضه، حيث يتبع ذلك انخفاض مستوى لياقته وضعف أدائه، الأمر الذى يؤدى إلى رفض المدرب له.

كما تجدر الإشارة إلى أن زيادة القلق المرتبط بالمنافسة للناشئ تتأثر ـ إلى حد كبير ـ بدرجة القلق لكل من الآباء والمدربين، حيث إن قلق أى منهم ينتقل إلى الأبناء. . فالناشئ الصغير يتأثر باتجاهات وطبيعة الحالة النفسية للآباء على نحو يزيد عن أى ضغوط ناتجة عن البيئة، بل لا نبالغ فى القول هنا عندما نقرر أن العديد من المشكلات الانفعالية التى تؤثر فى أداء الناشئ هى فى حقيقتها انعكاس لمشكلات الآباء مع أبنائهم.

٢ ـ اتجاهات الناشئ نحو المنافسة الرياضية :

يتـأثر الناشئ الرياضى بمصـادر عـديدة تزيد من القلق لديـه نحو المنـافسـة الرياضية يأتى فى مقدمتها ما يلى :

أ ـ الفشل فى إنجاز مهام التدريب :

عندمـا يبدأ النـاشئ تعلم المهارات الـرياضيـة تعلمـاً ذاتيًا ـ أى دون تأثيـر المدرب، الزملاء، الجمهور ـ فإنه يمتلك طريقة تلقائية تجنبه حدوث الفشل، فهو لا يسعى إلى إنجاز أهداف معينة، وحتى عندما يضع أهدافًا تكون فى متناول الوصول وفى حدود قدراته، إنها الممـارسة من خلال المحاولة والخطأ، ولكن الخطأ لا ينظر إليه كخبرة فشل ولكن كجزء متـضمن فى عملية التعلم. ولكن عندما يبدأ الناشئ الممارسة الرياضـية فى شكلها النظامى أو التنافسى حـيث التقييم المستمـر وضغوط المنافسـة، يتحول التركـيز من التعلم إلى التـركيز على الأداء، وعندئذ يتم تفسـير الأخطاء على أنها نوع من الـفشل، إضافة إلى مـا سبق فإن رغـبة من الناشئ فى الحصـول على التقـدير من المدرب أو الآباء فإنـه قد يضع أهدافـاً تزيد كثـيراً عن مستـوى مهاراته وقدراته، وحـتى إذا لم يقترح مثل هذه الأهداف الطمـوحة التى تزيد عن قـدراته فـإن المدرب أو الأب قد يضع له مـثل هذه الأهداف. وبصـرف النظر عن المصدر فى وضع الأهداف غير الواقعية، فإن النتيجة المتوقعة هي الفشل، الأمر الذى يجعل من الممارسة الرياضية ـ وخاصة المنافسة ـ مصدرًا للقلق والخوف للناشئ.

ب ـ زيادة متطلبات التدريب مقابل زيادة الواجبات المدرسية :

يحدث أن يكون لدى الناشئ الرغبـة القوية فى إنجاز مهام التـدريب وتحقيق التفوق الرياضى، ولكن نظرًا لزيادة الواجـبات المدرسية والرغبة كـذلك فى التفوق الدراسى فإن الناشئ يعانى من التوتر والقلق. . وكثيـرًا ما يعبر الناشئ عن صعوبة التركيز فى المدرسة بسبب التعب، أو أنه يضطر إلى إنجاز واجباته المدرسية في وقت متأخر من الليل. . ويتوقع زيادة هذا النوع مـن الصراع ويصبح مصدرًا للقلق عند اقتراب المنافسة الرياضية أو الامتحانات.

إن عدداً كبيراً من الناشئين يعزفون عن ممارسة الرياضة التنافسية بسبب عدم القدرة على التوفيق بين متطلبات التدريب، ومتطلبات الواجبات المدرسية، حيث إن كلا منهما يتطلب الوقت والجهد.

جـ - الفشل فى تدعيم العلاقة مع الأصدقاء :

يحتاج الناشئ إلى جماعة الأصدقاء، ويهمه إقامة علاقات ناجحة وجديدة مع زملائه، ولكن نظراً لأن التدريب يتطلب ساعات طويلة، فإن ذلك يمنع الناشئ من تدعيم العلاقة مع أصدقائه أو اكتساب أصدقاء جدد. وهذا العامل قد يمثل نوعاً من الضغط أو التوتر لدى الناشئ، وتصبح الرياضة بالنسبة له مصدراً للتوتر والقلق لأنها تتعارض مع إشباع دافع هام بالنسبة له، وهو دافع الانتماء للجماعة وتكوين الأصدقاء.

د - ضغوط حمل التدريب الزائد :

يعنى التدريب الزائد Over Training عدم أو سوء تكيف الناشئ مع ارتفاع شدة التدريب، دون حصوله على فترات تتميز بانخفاض أحمال التدريب. وقد يقترن ذلك عادة بحالة الإجهاد Staleness . هذا، ومن العوامل الأكثر تأثيراً فى الإجهاد: طول فترة الموسم التدريبى، والزيادة المبالغ فيها لحمل التدريب حيث إن هناك اعتقاداً سائداً لدى الكثير من المدربين الذين يتعاملون مع الناشئين مفاده أن زيادة التدريب تعنى التحسن نحو الأفضل، فإذا كانت ساعة واحدة تكفى، فإن التدريب ساعتين أفضل، وإن أربع ساعات أكثر فائدة، وهكذا.. وهذا المبدأ لا يتمشى مع الاتجاهات الحديثة فى التدريب التى تركز على نوعية التدريب مقابل الحذر من زيادة الكم غير المقنن، والذى قد يؤدى إلى حدوث الإجهاد الذى هو بمثابة أعراض تتزامن مع التدريب الزائد. وفى حالة تجاهل مظاهر الإجهاد وعدم مواجهته فإن الإنهاك الانفعالى والبدنى يتزايد وتحدث ظاهرة احتراق الناشئ Burnout وربما الانسحاب الكلى من ممارسة الرياضة(*).

(*) يراجع الفصل الحادى عشر من هذا الكتاب الخاص بالضغوط النفسية وضغوط التدريب وأثرهما على احتراق الناشئ .

٣ ـ خصائص المنافسة :

إضافة إلى ما سبق فإن هناك مصدرين هامين يساهمان فى قلق المنافسة الرياضية بشكل مباشر هما :

أ ـ عدم التأكد من نتائج المنافسة :

يتوقع زيادة القلق لدى الناشئ عندما يكون غير متأكد من نتائج المنافسة، ويرتبط ذلك غالباً بعدم التأكد والثقة فى استعداداته وقدراته. . ومن سوء الحظ : أن بعض المدربين قد يفعلون ذلك مع الناشئين، ليس بهدف زيادة القلق لديهم، ولكن من منطلق زيادة الإثارة والدافعية. ومن أمثلة سلوك المدرب الخاطئ الذى يزيد من هذا المصدر للقلق ما يلى :

- التقليل من كفاءة الناشئ فى إمكانية الفوز أو تحقيق المكسب.
- المبالغة فى تقدير قوة المنافس، وعدم التقييم الموضوعى لمواطن القوة والضعف.
- يجعل الناشئ غير متأكد من الاشتراك أو عدم الاشتراك فى المسابقة.

ب ـ درجة الأهمية المترتبة على نتائج المنافسة :

تعتبر الممارسة الرياضية ـ وخاصة المنافسة ـ بمثابة خبرة هامة فى حياة الناشئ يقيم نفسه وقدراته مقارنة بقدرات الآخرين، وتكمن المشكلة هنا أن الناشئ الرياضى يتعلم تقديرنفسه وقيمته من خلال تحقيق المكسب أو الخسارة، ويؤكد ذلك عادة العوامل المختلفة المساهمة فى تشكيل اتجاهات الناشئ نحو نفسه (الآباء، والمدربون، وزملاء الفريق، والإعلام. . . إلخ). هذا، ويتوقع زيادة قلق المنافسة كلما زادت أهمية نتيجة المنافسة، وخاصة من وجهة نظر الأشخاص الذين يمثلون له أهمية كبيرة.

إن المكسب فى الرياضة شيء هام، ولكن يحب أن يقترن بالجهد الذى يبذله الناشئ من أجل تحقيق أهداف واقعية خاصة به. . كما يجب عدم تفسير الخسارة على أنها نوع من الفشل الموجه نحو قيمة الناشئ لذاته.

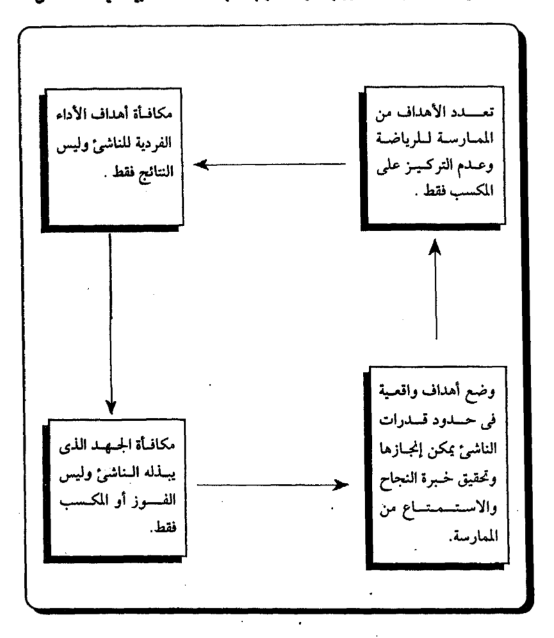
كيف يمكن التعرف على مظاهر القلق للناشئ ؟

فيما يلى بعض مظاهر حالة القلق والإثارة الشائعة لدى الناشئين، ومن الأهمية معرفتها وملاحظتها ومقارنة التغيرات التى تحدث للناشئين فى مواقف التوتر، مثل المنافسة أو تقييم الأداء، ومواقف عدم التوتر مثل إحدى جرعات التدريب المعتادة. إضافة إلى ما سبق فإن أفضل طريقة لفهم مشاعر الناشئ هى سؤاله وتشجيعه على المشاركة الصريحة، حيث إن ذلك يسمح بالتعرف على مستويات القلق أو التوتر والتحديد الأفضل لمستويات القلق.

مظاهر حالة قلق المنافسة الرياضية الشائعة للناشئين	
- برودة اليدين.	- الحاجة المستمرة للتبول.
- زيادة إفرازات العرق.	- زيادة التوتر العضلى.
- زيادة الأفكار السلبية.	- عدم القدرة على التركيز.
- اضطرابات المعدة.	- الصداع.
- الشعور بالمرض.	- جفاف الحلق.
- فقدان الشهية.	- صعوبات فى النوم (أحلام مزعجة).
- سهولة القابلية للإثارة والنرفزة.	- السلوك العدوانى (المنزل - المنافسة).

ما دور المدرب / الآباء فى توجيه قلق المنافسة للناشئ ؟

١ ـ تقليل مصادر الشعور بالخوف المرتبط بالمنافسة الرياضية للناشئ :

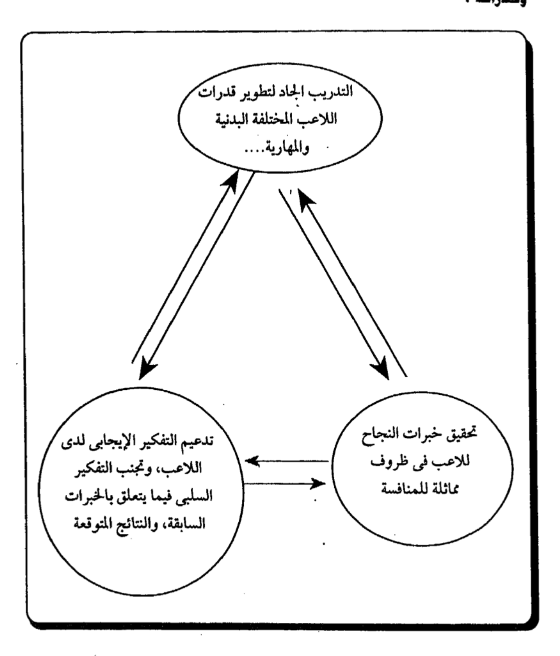


شكل (٢/٩) دور المدرب/ الآباء فى تقليل مصادر الشعور بالخوف

المرتبط بالمنافسة الرياضية للناشئ

- **المكسب لا يعنى كل شىء فهو هدف هام ولكن ليس الأوحد أو الأكثر أهمية** حيث إن هناك أهدافاً عديدة يكتسبها الناشئ نتيجة ممارسة الرياضة. وتمثل له قيمة مثل تحسين لياقته البدنية، اكتساب مهارات جديدة، الحصول على تقدير الذات... إلخ.
- **النجاح لا يرتبط بنتائج المنافسة فقط، ولكن يتحدد فى ضوء الأهداف الفردية للناشئ.** فالناشئ الذى يستطيع أن يحقق الإنجاز الرقمى المطلوب منه فى المسابقة يعتبر ناجحًا، حتى وإن لم يستطع الحصول على مراكز متقدمة فى المسابقة.
- **المعيار الحقيقى لنجاح الناشئ هو بذل الجهد وليس بالضرورة نتيجة المنافسة.** فعندما يعرف الناشئ أن المدرب يقدر المجهود الذى يبذله بصرف النظر عن النتائج فإنه لا يخاف من المنافسة. أما إذا عرف أن المدرب يكافئه عن الفوز فقط فإنه يشعر بالخوف من نتائج المنافسة، الأمر الذى يسبب له المزيد من التوتر والقلق. إننا كثيراً ما نلاحظ أن بعض الناشئين يبذلون أقصى جهد لهم فى المسابقة، ولكن نظراً لأنهم لم يفوزوا بالمركز الأول ولم يحصلوا على ميداليات فإنهم يعتبرون من وجهة نظر المدرب/ الآباء بل والمجتمع أنهم خاسرون.. وفى المقابل ربما يستطيع الناشئ أن يكسب مسابقة ما نظراً لضعف المنافس.. وبالرغم من تقصيره فى بذل الجهد فإنه يقابل بالتقدير، الأمر الذى يؤكد للناشئ أن الشىء الهام هو نتائج المنافسة، ومن ثم احتمال المزيد من الشعور بالقلق المرتبط بالمنافسة.
- **تقليل التباين العمرى لمجموعات المنافسة،** فعلى سبيل المثال فإن تصنيف الناشئين إلى مجموعات عمرية (٩ ـ ١٠ سنوات) أو (١١ ـ ١٢ سنة) أفضل من زيادة المدى العمرى (٩ ـ ١٢ سنة). مع الأخذ فى الاعتبار إمكانية التعديل فى بعض خصائص الرياضة ذاتها، بحيث تكون متطلبات الأداء فى حدود قدرات الناشئ، ومن أمثلة ذلك الأدوات، أبعاد الملعب، زمن المسابقة.. إلخ

٢ ـ مساعدة الناشئ على إدراك الجوانب الإيجابية فى استعداداته وقدراته :



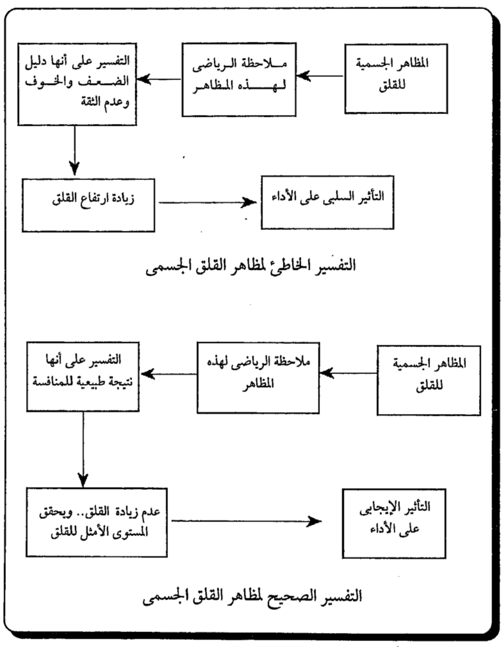
شكل (٣/٩) كيف يمكن للمدرب/أولياء الأمور مساعدة الناشئ الرياضى على إدراك الجوانب الإيجابية لقدراته المهارية ؟

يحدث أن يـعانى الناشئ من الخـوف من عدم كـفاءته ويمثل ذلك مـصدراً للقلق، ويتـضح ذلك عندما تسـيطر علي الناشئ بعض الأفكار السلبيـة التى تبين الإحساس بعـدم الكفاية، من ذلك على سبـيل المثال: عدم القدرة على التـركيز، عدم الرغبة فى الأداء، عدم الحصول على المقدار الملائم من الراحة، ضعف اللياقة البدنية، عدم التدريب الجاد.

ويمكن أن يساعـد المدرب الناشئ على تدعيم النواحى الإيجابيـة لقدراته من خلال ما يلى:

- التدريب الجاد لتطوير قدرات الناشئ المختلفة البـدنية والمهارية، ومساعدته على إدراك هذا التطور والتقدم فى قدراته من خلال التقييم المنظم.
- تخطيط جرعـات التدريب بما يسمح بتـحقيق خبـرات النجاح للناشئ فى ظروف مماثلة للمنافسـة، وهنا أهمية التركيـز على وضع أهداف لجرعات التدريب تتـحدى قـدرات الناشئ، وتكون فى نفس الوقت واقعـية يمكن إنجازها: ويجب أن تتضمن هذه الأهداف مجالات تطوير الأداء المختلفة.
- أهمية تدعيم التفكير الإيجابى للناشئ، وتجـنب التفكير السلبى فيما يتعلق بالخبرات السابقة، والنتائج المتوقعة للمنافسة. أى تدعيم الثقة فى النفس.

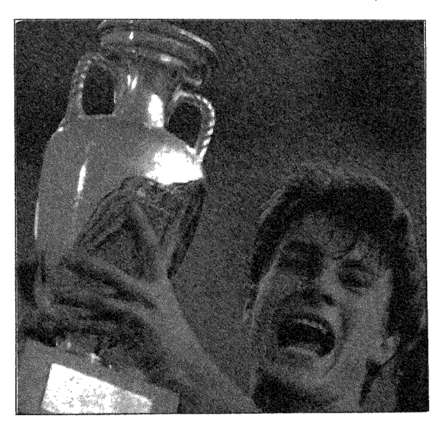
٣ ـ مساعدة الناشئ على التفسير الإيجابى لبعض مظاهر القلق المرتبط بالمنافسة الرياضية :



شكل (٩/ ٤) التفسير الخاطئ والتفسير الصحيح لمظاهر القلق الجسمى وأثر ذلك على مستوى أداء الناشئ الرياضى

يعتـقد بعض النشء الرياضى أن مظاهـر القلق الجسمى مـثل زيادة النبض، زيادة مرات التنفس، زيادة العـرق، ارتعاش الأطراف، تعكس عدم الثـقة، ودليل على ضعف المستـوى. وهنا تظهر أهمية دور المدرب أن يوضح التفسـير الإيجابى لأعراض القلق الجسمى كمظهر طبيعى للاستعداد للمنافسة، ومن ذلك على سبيل المثال ما يلى :

- أن مظاهر القلق الجسمى شىء متـوقع قبل المنافسة لأن المنافسـة موقف اختبار، وإن ذلك يحدث للرياضيين باختلاف أعمارهم ومستواهم.
- يتوقع انخفاض شدة القلق عندما تبدأ المشاركة الفعلية فى المنافسة.
- أن القلق ليس بالضرورة أن يكون معوقاً للأداء وبذل الجهد أثناء المنافسة.



ضرورة مساعدة الناشئ على التفسير الإيجابى لبعض مظاهر القلق المرتبط بالمنافسة الرياضية.

٤ـ تعويد الناشئ السيطرة على الظروف المرتبطة بالمنافسة الرياضية :

يتوقع أن يزداد القلق للناشئ عندما يفتقد السيطرة وعدم التعود على ظروف المنافسة، ويمكن التغلب على ذلك من خلال ما يلى :

- اعتياد الناشئ على نظام محدد خلال الأيام التى تسبق المنافسة من حيث نظام الغذاء ، عادات ومدة النوم، نوع ومدة الإحماء. . . إلخ.
- إتاحة الفرصة للناشئ لمعرفة خصائص المنافس من حيث مواطن القوة والضعف.
- إتاحة الفرصة للناشئ لمعرفة الظروف البيئية المحيطة بالمنافسة من حيث مكان المنافسة. . الأدوات المستخدمة. . . إلخ.
- يجب تركيز المدرب على أهمية كل مباراة، أو منافسة رياضية يشترك فيها الناشئ، بحيث يكون الضغط الانفعالى الذى يتعرض له الناشئ متماثلاً مع كل المباريات التى يشترك فيها، بمعنى آخر من الأهمية أن يعتاد الناشئ التعامل مع كل مباراة بإعداد نفسى مقارب يزيد من درجة سيطرته على المنافسة، ومن ثم تقليل الفرصة أمام زيادة القلق.
- يقترح أن يعقد المدرب جلسات التوعية مع الناشئين، ويوضح لهم أن أعراض حالة القلق قبل المنافسة ليس من الضرورى أن تؤثر سلبيًا على مستوى أدائهم، وربما تفسر على أنها نوع من الاهتمام بالمنافسة وزيادة الدافعية، وأن ذلك يؤدى إلى استعداده النفسى على نحو أفضل.
- وأخيرًا يجب أن يكون المدرب/ الآباء قدوة فى التحكم فى انفعالاتهم، وألا يظهروا الخوف أو القلق، حيث إنه إذا انتقل القلق والخوف من المدرب/ أو الآباء إلى الناشئ فسيزداد الأمر صعوبة عندما نطلب من الناشئ التحلى بالثقة وعدم القلق.

٥ ـ نقص درجة عدم التأكد ودرجة الأهمية لظروف الممارسة الرياضية لدى اللاعب :

مثل (١) : نقص درجة عدم التأكد لدى اللاعب

مصدر عدم التأكد للاعب	إتاحة فرصة المعرفة والتأكد للاعب
ـ عدم إخبار اللاعبين بالتشكيل النهائى للفريق حتى اللحظات الأخيرة قبل بداية المباراة.	ـ يجب أن يعرف اللاعبون جيدًا من الذى يشارك فى المباراة قبل موعدها بفترة كافية . .
ـ عدم مساعدة اللاعبين فى معرفة توقعاتك لمستوى أدائهم، ومستوى كل منهم فى الفريق.	ـ ساعد اللاعبين على معرفة ما هو تفكيرك فى مقدرتهم على الإنجاز، ما هى نقاط القوة التى يتميز بها كل لاعب، وما هى النواحى التى تتطلب التحسين.
ـ إخبار اللاعبين بشىء وتعمل الأخر، أو إخبارهم بشىء اليوم وتعمل عكسه غداً.	ـ احرص أن تكون مستقرا فيما تقول وتفعل، وذلك لا يعنى أن تتصرف بنفس الطريقة نحو كل لاعب، ولكن أن تتصرف باتساق فى المواقف المشابهة.
ـ تقديم التعليقات السلبية للاعب من قبل المدرب، اللاعبين، الجمهور، مما يشكل مصدر تهديد لشخصية اللاعب.	ـ اتخذ الإجراءات المناسبة لتجنب النقد والتهديد لشخصية اللاعب.

مثال (٢): نقص درجة أهمية المنافسة الرياضية

مصدر زيادة الأهمية	اقتراحات نقص درجة الأهمية
- يقدم الآباء لأطفالهم مكافأة متنوعة عندما يحققون المكسب أو تحقيق مستويات معينة من الأداء.	- يطلب من الآباء عدم الاستمرار فى ذلك موضحاً لهم أن ذلك يزيد من مصدر الضغوط النفسية على الناشئ.
- حضور أشخاص مهمين مثل الآباء أو الأصدقاء يزيد من أهمية النتائج.	- تطلب من هؤلاء الأشخاص الذين يحضرون التمرين أو المباريات عدم الحضور حتى يحسن اللاعب من مهاراته ويكتسب المزيد من الثقة. ويجب التأكد من شرح المغزى من هذا الطلب لهؤلاء الأشخاص.
- بعض اللاعبين يهتمون بالحصول على تقدير المدرب، ويخافون من فقدان ذلك التقدير فى حالة هبوط أو ضعف مستوى أدائهم.	- وضح لهؤلاء اللاعبين أنك تقدرهم كأشخاص، وليس على أساس إجادة اللعب. وتصرف معهم فى ضوء هذا الاعتقاد.

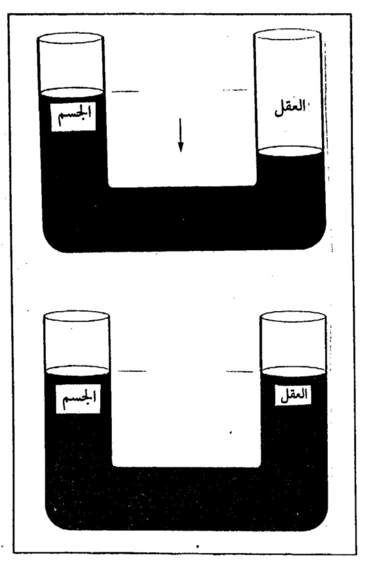


الفصل العاشر

ما أهم أساليب التعبئة النفسية التى تساعد اللاعب
على تحقيق الطاقة البدنية والنفسية المثلى ؟

مقـــدمــــة :

يعتبر الإعداد النفسي قبل المنافسة فترة الإعداد الحرجة، حيث إن الخطأ يؤثر سلبيّا على اللاعب من النواحى البدنية والذهنية والانفعالية. ويتوقع أن يكون هناك مستوى أمثل من التعبئـة أوالطاقة للاعب حتى يحقق أفضل مستوى لأدائه، وهذه الطاقة تشـمل كلا من الطاقة البـدنية والطاقة العـقلية (النفسـية) وأن أى خلل فى نوعى الطاقة يؤثر سلبيّا على مستوى الأداء كما فى الشكل (١/١٠) :



شكل (١/١٠) يوضح ان المستوى الامثل من الاداء يتطلب ان يمتلك اللاعب حالة بدنية/نفسية مثلى كما فى شكل (أ) . وعندما يحدث النقص فى اى منهما مثل الطاقة العقلية شكل (ب) فإن ذلك يؤثر فى انخفاض مستوى الاداء الامثل

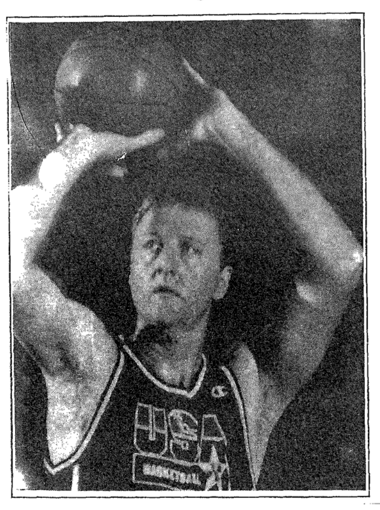
هذا، وتتحقق الطاقة البدنية المثلى عادة من خلال تخطيط حمل التدريب الذى يشهد عادة انخفاضاً فى الشدة والحجم مع إعطاء الراحة الكافية خلال فترة قبل المنافسة، وكما هو معروف: إن الطاقة البدنية يعاد بناؤها خلال عمليات الجسم الطبيعية فى غضون الراحة، الغذاء، الاسترخاء - فاللاعب الذى يبذل مجهوداً كبيراً فى منافسة فى الصباح ربما يتعذر عليه أن يكون مستعداً بدنيًا عند المساء فى نفس اليوم؛ نظراً لأنه لم يحصل على فترة الراحة الكافية التى تسمح باستعادة الطاقة. لذلك من الأهمية أن يتأكد المدرب من تحديد الفترة المناسبة التى يحتاج إليها اللاعب قبل المنافسة (فترة التهيئة) بما يضمن أن يشترك فى المسابقة وهو فى حالة الطاقة البدنية المثلى، وبشكل عام يتوقع أن تزداد هذه الفترة كلما زادت متطلبات التدريب وهى تختلف من رياضة إلى أخرى، وكذلك من لاعب إلى آخر.

وإذا كانت الطاقة البدنية يمكن تنظيمها والتحكم فيها من خلال تخطيط حمل التدريب فإن الطاقة العقلية (النفسية) يمكن التحكم فيها من خلال تعليم اللاعب كيف يسيطر على أفكاره وانفعالاته، وهذا هو الهدف العام للإعداد النفسى، وخاصة الإعداد النفسى القصير المدى خلال فترة قبل المسابقة والتى تقدر بساعات أو الأيام القليلة، ولا تتجاوز أسبوعًا قبل المنافسة.

وقد يستخدم مصطلح الطاقة النفسية أو التعبئة النفسية بشكل مرادف لكل من الدافع، التنشيط، الإثارة لكل من العقل والجسم، والحقيقة أنها أكثر من كونها نوعا من النشاط أو الحيوية والشدة لوظائف العقل وأساساً للدافعية. كما أن الطاقة النفسية يمكن أن تتخذ الشكل الإيجابى عندما يكون مصدرها التحدى، الإثارة، المتعة، السعادة.. إلخ، أو تتخذ الشكل السلبى عندما يكون مصدرها القلق، الغضب... إلخ. والأفضل فى مجال التعبئة النفسية وخاصة للناشئين هو مصدر الطاقة الإيجابية التى تتحقق من خلال ممارسة الرياضة والاشتراك فى المنافسة كمصدر ذاتى الإثابة، أى يحقق الناشئ حاجاته الأساسية من حيث تحقيق النجاح والكفاية والشعور بالمتعة.

وكثيراً ما يستخدم مصطلح تعبئة الطاقة النفسية Psyching UP للتعبير عن الأساليب أو الإجراءات التى يستخدمها المدرب مع اللاعب، أو يستخدمها اللاعب

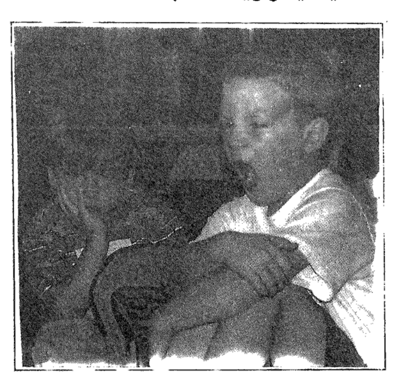
مع نفسه لزيادة الطاقة إلى الدرجة المثلى التى تلائم الأداء، وهى ما تسمى بالحالة النفسية البدنية المثلى Optimal Psycho-Physical State . كما قد يستخدم مصطلح تجاوز الطاقة النفسية Psyching-Out عندما يحدث أن التعبئة النفسية تزيد عن المستوى الأمثل المطلوب، وخاصة عندما يكون مصدر زيادة الطاقة النفسية سلبيًا مثل التوتر أو القلق أو الملل... إلخ.



التعبئة النفسية المثلى تساعد اللاعب على السيطرة على أفكاره وانفعالاته، ومن ثم تحقيق أفضل أداء(*)

(*) لمزيد من التعرف على موضوع الطاقة النفسية وعلاقتها بالأداء الرياضى يرجع إلى كتاب: أسامة راتب، علم نفس الرياضة ١٩٩٧ الفصل الخامس ص ١٢٣ ـ ١٥٣

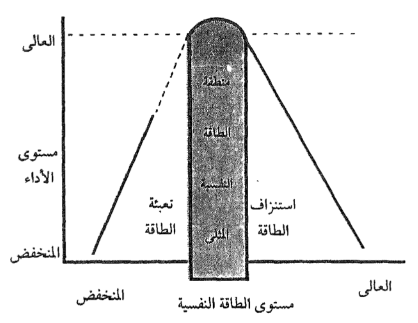
كيف يمكن زيادة التعبئة النفسية للاعب ؟



لاحظ المدرب خلال الأيام التى تسبق المنافسة أن أداء اللاعب «عاصم» يتميز بحالة انفعالية سلبية ودرجة منخفضة من الدافعية، حيث إن ذلك اتضح فى مظاهر سلوك اللاعب على النحو التالى :

- عدم الاهتمام .
- عدم المبالاة .
- فقدان الرغبة فى الميل للاشتراك فى المنافسة .
- فقدان الميل للكفاح وبذل أقصى جهد .
- تميز أداؤه الحركى بالبطء والافتقار إلى القوة والحيوية والسرعة المطلوبة . . . إلخ.

وحيث إن المدرب يعرف أن هناك مستوى أمثل من التعبئة النفسية يجب أن يتميز به أداء اللاعب قبل المنافسة لتحقيق أفضل أداء . . وحيث إن مظاهر سلوك اللاعب السابقة توضح أنه يحتاج إلى زيادة تعبئة الطاقة النفسية شكل (١٠/١) لذلك حرص المدرب على تقديم بعض الإجراءات لزيادة تعبئة الطاقة النفسية للاعب.



شكل (١/١٠) يوضح مقدار التعبئة النفسية المطلوب للاعب «عاصم» وذلك لتحقيق تعبئة الطاقة النفسية

التوجيهات المساعدة لزياد التعبئة النفسية للاعب قبل المنافسة:

- مساعدة اللاعب على إنجاز أهداف أداء شخصية تتميز بالصعوبة والواقعية.
- توجيه انتباه اللاعب إلى أهمية المباراة.. ومن ذلك تذكير اللاعب بقيمة المكاسب التى يمكن الحصول عليها عند الفوز، وكذلك الخسائر الناتجة عند الهزيمة.
- المشاركة الإيجابية للجمهور فى مساندة وتشجيع اللاعبين أثناء جرعات التدريب التى تسبق المنافسة، وكذلك أثناء المنافسة.
- يطلب من اللاعب استخدام « التفكير الذاتى الإيجابى » أى إجراء اللاعب حوارًا مع نفسه يركز على أهمية الفوز وقيمة المكسب.
- المساهمة الإيجابية لوسائل الإعلام فى توضيح أهمية المباراة.
- المساهمة الإيجابية للأسرة والتعاون مع المدرب فى توضيح أهمية المباراة.
- استخدام التدريب البدنى « الإحماء » قبل المنافسة يساعد على تعبئة الطاقة ونقص التوتر.

مثال (٢) :

يشعر لاعب التنس «أحمد» بانخفاض تنشيط مستوى الطاقة قبل المسابقة مباشرة، وربما أثناء المسابقة، وذهب يشكو للمدرب من بعض هذه المظاهر :

- الشعور بثقل الرجلين.
- عدم الاهتمام باللعب الجيد.
- شرود الذهن، وسهولة تشتت الانتباه.
- الشعور بالملل وعدم الرغبة.
- الحركة ببطء ، الإعداد الضعيف.
- الافتقاد إلى التوقع الإيجابى للمسابقة وضعف الحماس.

وتجدر الإشارة أنه ليس من الضرورى أن يعانى اللاعب من جميع الأعراض السابقة حتى يقال إنه يتميز بانخفاض حالة تنشيط مستوى الطاقة، ومع ذلك فإن زيادة الأعراض تعنى الحاجة إلى زيادة إجراءات التعبئة. وبالرغم من أن المشاعر السابقة قد تظهر فى أى وقت، فإنها أكثر ظهوراً عندما لا يكون اللاعب معداً من الناحية البدنية أوالعقلية. وأن هذه المشاعر تكون نتيجة أسباب عديدة مثل: عدم الراحة الكافية، اللعب كثيرا جداً، اللعب مع منافس ضعيف، والعديد من العوامل الأخرى المرتبطة بظروف الحياة. والشىء الهام هنا هو حينما اكتشف هذه المشاعر السلبية فإن من الضرورى سرعة بدء حالة التنشيط.

الإجراءات التي تطلب من اللاعب لزيادة تنشيط مستوى الطاقة

١ ـ **استخدام العبارات الإيجابية:** يكرر أشياء مثل «أستطيع عمل ذلك»، «أنا مستعد لذلك» «تحقيق النجاح» «القوة»، «السرعة»، «الرجولة».. إلخ.

٣ ـ **حركات تتميز بالقوة والحيوية:** يستطيع الكثير من اللاعبين تنشيط أنفسهم ببعض الحركات التي تتميز بالقوة والنشاط مثل: ضرب الفخذين باليدين ـ انقباض واسترخاء العضلات ـ الوثب لأعلى بقوة والهبوط. حيث إن مثل الإجراءات السابقة تثير انسياب الدم إلى العضلات وتزيد من معدل ضربات القلب.

٣ ـ **زيادة معدل التنفس:** برغم أهمية التركيز على عمق التنفس كوسيلة هامة لخفض التوتر لدى اللاعب، فإنه في حالة انخفاض تنشيط مستوى الطاقة فإن المطلوب هو أن يأخذ اللاعب تنفسًا قصيرًا، وتنفسًا سريعًا لتنشيط الجهاز وزيادة سرعة الجهاز العصبي.

٤ ـ **التحرك بنشاط وحيوية:** عندما يشعر اللاعب بالكسل فإن الحركة بنشاط تساعده على اكتساب مستوى الطاقة. ومن ذلك على سبيل المثال يطلب من لاعب التنس أو الأسكواش التحرك بسرعة بين النقاط، الاحتفاظ بالرأس عالية والكتفين للخلف، والمشي على أصابع القدمين وليس الكعبين. فإنه في أحياناً كثيرة ما تحصل على أمارات تنشيط من الجسم أكثر من العقل.

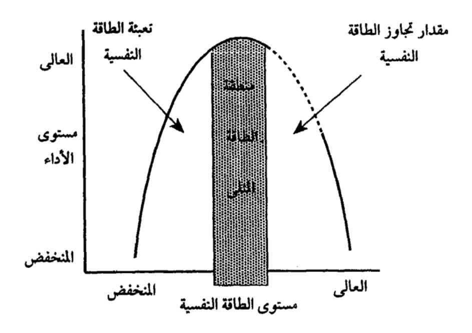
٥ ـ **التحدى:** فكر في موقف المنافسة كنوع من التحدى ، كن فخوراً بالفوز بجميع المباريات، استخدم أمارة أوعبارة معينة تذكرك بذلك.

كيف يمكن إنقاص التعبئة النفسية للاعب ؟



لاحظ المدرب أن اللاعب « أحمد » يتميز بدرجة عالية من التعبئة النفسية والدافعية. ولكن للأسف يصاحب هذه التعبئة النفسية درجة عالية من التوتر تؤدى إلى تجاوز اللاعب لمستوى الطاقة النفسية المثلى Psyching - Out ومن ثم يؤثر ذلك سلبيًا على مستوى أداء اللاعب من حيث :

- ضعف التركيز .
- كثرة الأخطاء .
- عدم تنفيذ الواجبات بدقة .
- عدم التوزيع الصحيح للطاقة البدنية.
- زيادة القابلية للإثارة .



يوضح الشكل (٢/١٠) تجاوز اللاعب « احمد » لمقدار الطاقة النفسية المثلى، ومن ثم يحتاج إلى خفض التوتر للوصول إلى المستوى (المنطقة) المثلى.

دور المدرب فى إنقاص التعبئة النفسية الزائدة للاعب قبل المنافسة :

● يعتبر التوتر النفسى من أهم مصادر الطاقة النفسية السلبية . . ويحدث التوتر عادة:

أ ـ عندما يدرك اللاعب أن المنافسة أكثر من قدراته .

ب ـ أن المنافسة تمثل أهمية وقيمة كبيرتين للاعب .

ويتطلب التخلص من التوتر ما يلى :

ـ اشتراك اللاعب فى منافسات فى حدود قدراته ومستواه المهارى .

● تطوير القدرات البدنية والمهارية للاعب بما يمكنه من التنافس بنجاح وكفاءة .

● أهمية أن يقتنع اللاعب أن التحدى والنجاح لا يعنى بالضرورة المكسب . . ولكن المهم تحقيق أهداف الأداء الشخصية للاعب .

- يجب أن يتاح للرياضى فرص التكيف مع بيئة وظروف المنافسة التى يتوقع مواجهتها ، ومن أمثلة ذلك :

- أماكن المنافسة (الملعب).

- الأدوات والأجهزة المستخدمة.

- الظروف المناخية التى يتوقع أن تقام فيها المنافسة.

- خصائص المنافس من حيث جوانب القوة والضعف.

- اعتياد اللاعب على نظام روتينى مستقر يؤديه قبل المنافسة مثال: (النوم - التغذية - الوصول إلى مكان المنافسة . . . إلخ).

- التخطيط الجيد لحمل التدريب لفترة التهدئة التى تسبق المنافسة بما يسمح باستعادة الطاقة الكامنة يوم المنافسة.

- التخطيط الجيد للإحماء فى ضوء مبدأ شدة الحمل المعتدلة التى تسمح للاعب بتحقيق التهدئة، وتضمن تعبئة الطاقة وعدم استنزافها.

- تخصيص فترة زمنية مناسبة بين نهاية الإحماء، وبداية المنافسة تسمح للاعب بالتركيز والراحة وعمل التصور الذهنى للواجبات الهامة التى سوف يؤديها فى المنافسة.

كيف يمكن إيقاف الأفكار السلبية التى تشتت انتباه للاعب أثناء المنافسة ؟

مثال :

يتميز اللاعب «ياسر» بالمستوى المهارى العالى فى رياضته الفردية، كما يتسم بالمقدرة الجيدة على الاحتفاظ بمستوى أدائه المتميز فى معظم المباريات التى يشترك فيها.. ولكن هناك شيئًا يلفت نظر اللاعب نفسه، وكذلك المدرب وهو هبوط مستواه الواضح عند مقابلة اللاعب «ماجد» حيث يشعر بزيادة التوتر الناتج عن الخوف من الهزيمة، وخاصة أنه سبق هزيمته أكثر من مرة من هذا اللاعب. وعندما حاول المدرب معرفة خصائص الأفكار السلبية التى تشغل اللاعب، وتزيد من درجة توتره أجاب اللاعب بما يلى :

- أخشى الهزيمة، وخاصة أنه سبق هزيمتى منه فى اللقاءات السابقة.
- أكون مشغولاً ببعض المظاهر الجسمية للتوتر التى تحدث لى نتيجة زيادة الخوف من الهزيمة.

ـ أكون مشغولاً بالنتائج السلبيــة المترتبة عن ضعف أدائى وتوقع الهزيمة مثال ذلك :

- كل الناس تعتقد أننى فاشل إذا خسرت هذه المسابقة.
- أنا لا أريد أن أخذل مدربى ووالدى فى هذه المسابقة.
- أجد صعوبة كبيرة فى مقابلة أصدقائى إذا خسرت المباراة.
- أتوقع العقاب، وعدم الاشتراك فى البطولات القادمة.
- أرى أن الفوز بهذه المباراة مسألة هامة جداً للتأكيد على أهمية شخصيتى.
- أغلب الأشخاص المهمين بالنسبة لى (المدرب ـ الآباء ـ الأصدقاء) ينظرون لى على أنى فاشل إذا خسرت هذه المباراة . . . إلخ.

الواقع أنه يمكن تصنيف خصائص تفكير الرياضى قبل أو أثناء المنافسة بثلاثة أنواع رئيسية هى :

١ ــ الأفكار الموجهة نحو الذات :

تتضــمن هذه الأفكار تقيـيم اللاعب لقدراته وكـفاءته والنتـائج المتوقـعة. . وغالبًا ما تتخذ هذه الأفكار الشكل السلبى الذى يؤدى إلى حدوث القلق المعرفى، فضلا عن زيادة التوتر والقابلية للإثارة.

٢ ــ الأفكار فى أشياء غير مرتبطة بالأداء :

تتضمن هذه الأفكار بعض الأشياء غيرمـتصلة بالأداء، وقد تكون أشياء غير واقعية.

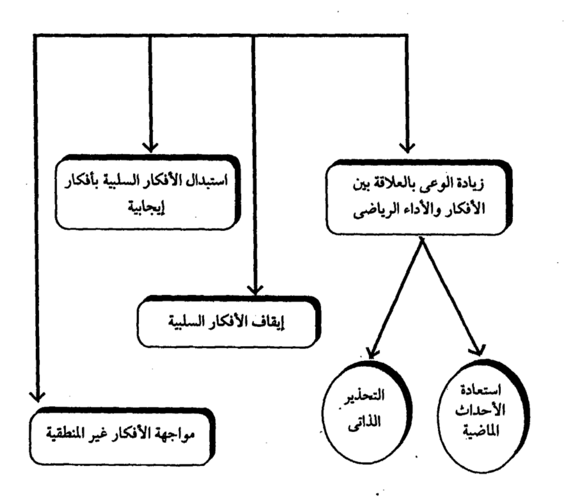
وينظر إلى النوعين السابقين على أنهما ذوا تأثير سلبى على الأداء.

٣ ــ التفكير فى الأداء الراهن :

هذا النوع من التفكير يرتبط بتركيز اللاعب فى الأداء الراهن، من منطلق أن يكون لديه دراية ووعى بما يحــدث أثناء الأداء، وليس التـفكيـر فى كيف يحــدث الأداء، حيث إن الكثـير من اللاعبين العالميين أوضــحوا أنهم لا يفكرون فى الأداء أثناء إنجازهم المتمـيز، ويبدو أن تحقيق قمـة الأداء لا يحدث للاعبين وهم يفكرون فى المهارة ،وإنما يحدث عنـد مستوى اللاشعــور أو آلية الأداء، وعادة يكون ذلك متحرراً من التفكير فى الأداء.

دور المدرب فى مساعدة اللاعب على مواجهة التوتر الناتج عن الأفكار السلبية :

نناقش هنا أربعة أساليب هامة تساعد اللاعب على مواجهة الأفكار السلبية من حيث زيادة الوعى لدى اللاعب بعلاقة نوع الأفكار التى يشغل بها بالأداء ، كيف يمكن للاعب إيقاف الأفكار السلبية، كذلك إمكانية استبدال الأفكار السلبية بأفكار أخرى إيجابية، ثم أخيراً مواجهة المعتقدات غير المنطقية الشكل التالى :



شكل (٣/١٠) اساليب مواجهة الافكار السلبية للاعب

أولا : زيادة الوعي لدى اللاعب عن العلاقة بين نوع الأفكار (سلبية ـ إيجابية) والأداء :

إن الخطوة الأولى لبداية السيطرة على الأفكار أن يصبح اللاعب أكثر وعياً عن ماذا يقول لنفسه. ولسوء الحظ فإن معظمنا ليس لديه وعي عن الأفكار التى تشغلنا وما تأثيرها على الأداء . إن المراجعة الدقيقة للأفكار تساعد فى معرفة فوائد ومعوقات مثل هذه الأفكار فى تأثيرها على الأداء، ويحدد اللاعب ارتباط نوع الأفكار سلبية أم إيجابية فى تأثيرها على الأداء . إن الشىء الهام هو أن يتعلم اللاعب كيف ومتى يتحدث مع نفسه.

هناك طريقتان تساعدان على تحقيق فهم أفضل عن العلاقة بين الأفكار التى تشغل اللاعب ومستوى الأداء هما : استعادة الأحداث الماضية ، والتحذير الذاتى .

استعادة الأحداث الماضية :

يطلب من اللاعب تذكر أفكاره أثناء المباريات السابقة، ومن ذلك تذكر أفضل وأسوأ أداء سابق، وعند ذلك ، يحاول التعرف وتسجيل محتوى وتكرار الأفكار. إن أغلب اللاعبين يمكنهم التعرف على أفكارهم، والتمييز بين الموقفين. وخاصة أن الأداء الأفضل يتحقق من خلال الأفكار الإيجابية، بينما الهبوط فى مستوى الأداء يصاحبه عادة الأفكار السلبية.

التحذير الذاتى :

رغم أن تذكر الأداء السابق يعتبرمفيدًا، فإن الأسلوب الأفضل هو أن يطلب من اللاعب عمل سجل يومى عقب التمرين أو المباراة يدوّن فيه الأفكار التى تحدث أثناء التمرين، حيث إن ذلك مؤشر للأفكار التى تحدث أثناء المباريات. كما أنه من الأهمية أن يتعرف اللاعب على أنماط المواقف أو الأحداث التى تثير الأفكار السلبية وتعوق الأداء، وعندما يتعرف اللاعب على المواقف التى تؤدى إلى حدوث الأفكار السلبية فإن الخطوة التالية هى التعامل مع هذه الأفكار السلبية بما يضمن إيقافها، أو استبدالها بأفكار أخرى تؤثر إيجابياً على الأداء.

ثانياً : إيقاف الأفكار :

يعنى إيقاف الأفكار Thought Stopping التركيز على الأفكار السلبية لحظة ثم استخدام أمارة معينة مثل كلمة «قف» «حركة مفاجئة بأصبع اليد» «ضرب الفخذ بكف اليد». . إلخ، حيث إن ذلك يؤدى إلى تشتيت الأفكار السلبية، ويمكن استبدال ذلك بأفكار إيجابية، وطبعاً ذلك التدريب والممارسة فعندما تبدأ الأفكار السلبية يقول اللاعب «قف» أو أى أمارة أخرى يعتاد عليها، ثم يعيد التركيز على الأداء المطلوب.

وفيما يلى خطوات طريقة إيقاف الأفكار :

- مساعدة اللاعب على التعرف على الأحداث التى تثير الأفكار السلبية.
- مساعدة اللاعب على معرفة الأثر السلبى للأفكار السلبية على الأداء.
- التعرف على إشارة واضحة يستخدمها اللاعب لإيقاف الأفكار السلبية مثل كلمة «قف» أو تصور علم أحمر أمام اللاعب.
- تأجيل النظر فى الأفكار السلبية المشتتة مؤقتاً حتى يكون مستعداً للتعامل معها بعد المنافسة.
- مساعدة اللاعب للتعرف على أفكار بناءة واقعية تحل محل الأفكار السلبية.
- يطلب من اللاعب ممارسة إيقاف الأفكار باستخدام التصور الذهنى، وذلك أن يسمح بقدوم الأفكار السلبية ثم إيقافها بواسطة العلامة المعتاد عليها، وأخيراً استبدالها بالأفكار الإيجابية.

ثالثًا : تغيير الأفكار السلبية إلى الأفكار الإيجابية :

الهدف هنا هو معرفة أى مواقف تؤدى إلى الأفكار السلبية ولماذا. ثم يحاول اللاعب إحلال الأفكار الإيجابية محل السلبية. مثال ذلك ما يلى :

جدول (١/١٠) كيف يمكن للاعب تغيير الأفكار السلبية إلى أفكار إيجابية

الأفكار السلبية	(تحول إلى)	الأفكار الإيجابية
• أنا غبى كيف أرتكب هذا الخطأ البسيط.		• كل شخص معرض للخطأ، ركز فى الأداء الراهن.
• ماذا يفكر الآخرون إذا خسرت المباراة.		• المهم أن أبذل أقصى ما فى وسعى بصرف النظر عن النتائج.
• سوف أقوم بالتدريب الخفيف اليوم، وأتدرب غداً تدريباً صعباً.		• إذا أديت التدريب الصعب اليوم فإن التدريب التالى يكون أسهل.
• أنا لا أكسب هذه المباراة مطلقاً.		• حاول أن تكسب النقطة الآن.
• لا أستطيع اللعب الجيد مع شدة الرياح.		• الرياح مؤثرة على منافسى كذلك، إن ذلك يتطلب المزيد من التركيز فقط.

رابعاً : مواجهة الأفكار غير المنطقية :

إن استبدال اللاعب بالأفكار السلبية أفكاراً إيجابية لا يحقق الفائدة منه إذا ظل اللاعب يعتقد فى بعض الأفكار السلبية، ومن أمثلة هذه المعتقدات السلبية التى تواجه لاعب التنس. وكيف يمكن مواجهتها ما يلى :

١ ـ استطيع اللعب بإتقان تام :

هذا الاعتقاد يؤدى إلى مواجهة اللاعب خبرات عديدة من الإحباط، حيث إنه لا يستطيع الأداء المتقن فى جميع مراحل اللعب، والنظرة الأكثر موضوعية أن يقتنع اللاعب أن كل لاعب يخطئ أثنا اللعب، وأنه يستفيد من هذه الأخطاء.

٢ ـ نظراً لأننى لعبت بمستوى ضعيف فى بداية المباراة، أتوقع استمرار ضعف المستوى بقية المباراة :

هذا اعتقاد شائع لدى بعض اللاعبين الذين يحاولون التنبؤ بالأداء بينما لا يوجد سبب يدعو لذلك. فإن اللاعب يمكن أن يلعب المجموعة الأولى بمستوى منخفض ، بينما يلعب بقية المجموعات بمستوى مرتفع. إنه من الأهمية الاقتناع أن فى مقدورك اللعب الجيد بالرغم من البداية الضعيفة.

٣ ـ العوامل الخارجية هى المسئولة عن خسارة المباراة :

بعض اللاعبين يرجعون سبب هزيمتهم وضعف مستوى أدائهم إلى عوامل عديدة خارجية (الطقس، الملعب، التحكيم. . إلخ) والمطلوب هو أن يشعر اللاعب بمسئوليته أن المكسب والخسارة تحت سيطرته.

٤ ـ أدائى فى الملعب يعكس قيمتى كشخص :

يشعر اللاعب بالفخر عند الفوز واللعب الجيد، ويؤثر ذلك فى زيادة تقدير اللاعب لذاته وقيمته لنفسه، ويحدث عند الخسارة أو هبوط مستوى الأداء ضعف تقديره لذاته وعدم قيمته الشخصية. وهنا من الأهمية أن يقتنع اللاعب أن قيمته لشخصه غير مرتبطة بضعف الأداء فى الملعب.

٥ ـ لا أستطيع تعلم أى شيء أو التحسن كنتيجة لخسارة المباراة :

يحاول أغلب اللاعبين نسيان كل شيء يتعلق بالمباراة الخاسرة، والواقع أنه من الأفضل أن يطلب من اللاعب مراجعة التفكير فى المباريات السابقة سواء حقق فيها المكسب أم الخسارة، وتوضيح أوجه الاستفادة فى المباراة القادمة.

٦ ـ النقد الذاتى قبل/ أثناء/ بعد المباراة يحسن أدائى في الملعب :

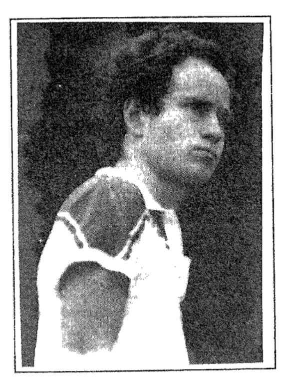
بالرغم من قيمة النقد الذاتى الذى يقوم به اللاعب لتحسين الأداء إلا أن هناك فرقًا بين أن يقول اللاعب لنفسه :

« لقد أخطأت فى إسقاط هذه الكرة السهلة، كم أنا غبى » .

وأن يقول لنفسه :

« لقد أخطأت فى إسقاط هذه الكرة السهلة، « المرة القادمة تؤدى مرجحة الذراع مبكراً » .

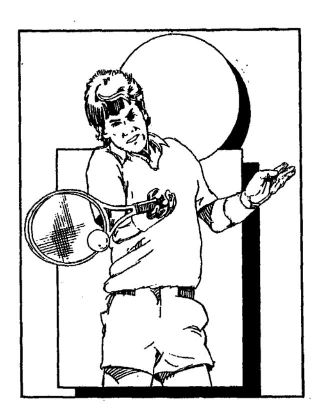
بمعنى آخر عندما تخطئ ، فكر كيف تصحح الخطأ ، ولا تستغرق فى نقد نفسك، حيث إن ذلك يؤدى إلى المزيد من هبوط وضعف الأداء.

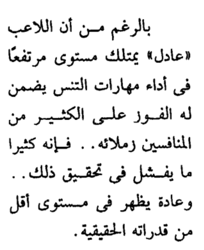


أهم أسباب التفوق الرياضى للبطل العالمى فى التنس «مكنرو» مقدرته على التركيز ومواجهة الأفكار السلبية

كيف يمكن إنقاص التوتر النفسي للاعب أثناء المنافسة ؟

مثال :





بالرغم من أن اللاعب «عادل» يمتلك مستوى مرتفعًا فى أداء مهارات التنس يضمن له الفوز على الكثير من المنافسين زملائه.. فإنه كثيرا ما يفشل فى تحقيق ذلك.. وعادة يظهر فى مستوى أقل من قدراته الحقيقية.

هذا اللاعب يتميز بزيادة التوتر أثناء المنافسة، ويظهر ذلك بوضوح بعد ارتكاب الأخطاء مما يؤدى إلي ضعف التركيز، ومن ثم افتقاد المزيد من النقاط.. كذلك يسهل إثارته ونرفزته عند ارتكابه الأخطاء ومن ذلك رمى المضرب على الأرض.

وفيما يلى بعض الإجراءات التى يمكن أن يستخدمها هذا اللاعب لمواجهة ضغوط المنافسة، ويمكن أن يختار اللاعب الأسلوب المناسب لمهاراته الفردية، قدراته، اهتماماته. إن الكثير من اللاعبين أوضحوا أن واحدا من تلك الاقتراحات التالية عندما يتذكرها أثناء ضغوط المنافسة تساعده على خفض التوتر.

- **ابتسم عندما تشعر بالتوتر:** من الصعوبة أن تشعر بالتوتر وأنت تبتسم. وتذكر أنك تؤدى مباراة، واسمح لنفسك بالتركيز على اللعب للنقطة التالية وحاول أن تنسى الضغوط النفسية.

- **اهتزاز اليدين، الكتفين، الرقبة:** يلاحظ أن الكثير من لاعبى القمة العالميين أثناء الأوقات الحرجة يحاولون استرخاء عضلاتهم وخاصة الرقبة والكتفين، حيث إنهما أكثر منطقتين، لذلك يقوم اللاعب بدوار الرأس، اهتزاز الكتفين لنقص التوتر فى هذه المناطق. كما يلاحظ أن لاعبين فى رياضات أخرى مثل السباحة يؤدون حركات اهتزاز، وتظهر بالذراعين قبل بداية السباق. مطاطية عضلات الفخذين ببطء تعتبر طريقة أخرى لخفض التوتر.

- **تهدئة اللعب: أستفيد من الوقت بين النقاط:** تشير الدلائل إلى أن الكثير من اللاعبين عندما يشعرون بالقليل من الإحباط أو حدوث الأخطاء فإنهم يزيدون من سرعة اللعب، ويعتبر ذلك شيئاً غير مرغوب فيه للتعامل مع ضغوط المنافسة، حيث إن اللعب السريع جداً يؤدي إلى نقص التركيز وزيادة الغضب، ومن ثم زيادة التوتر واحتمال المزيد من الأخطاء ، لذلك ينصح لاعب التنس بالمشى ببطء للإعداد للإرسال، أى الاستفادة من الوقت المتاح بين النقاط فى تهدئة اللعب.

استخدام كلمات تذكر بالهدوء: بعض اللاعبين يستخدم كلمات معينة بمثابة إشارات تذكرهم وتساعدهم علي الإسترخاء، الهدوء، أى الاحتفاظ بعضلات الجسم فى وضع استرخاء ، والعقل فى تركيز وعدم تشتت. ومثال ذلك تذكر كلمة «هادئ».

التركيز على شيء واحد لحظة الأداء: إن التفكير فى الأشياء التى حدثت أو التى يجب أن تحدث عادة يزيد درجة القلق. والأفضل هو التركيز على الأداء الراهن.

التركيز على ما ترغب فى أدائه وليس ما يجب أن تتجنب أداءه: مثال ذلك أن لاعب التنس الذى يرتكب خطأين متتاليين فى الإرسال لا يقول لنفسه أنا لن أخطئ مرة أخرى، ولكن الأفضل أن يركز ماذا يجب أن يفعل لأداء الإرسال الصحيح.

الاستمتاع بموقف المنافسة: أن معظم اللاعبين المتفوقين يؤدون المنافسة باستمتاع، وتتزايد أهمية ذلك للناشئين لضمان استمرارهم وعدم احتراقهم أو

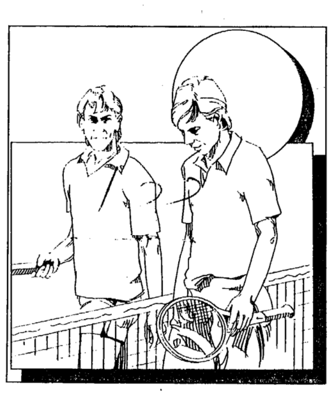
انسحابهم من الرياضة. الأمر الذى يتطلب التركيز على الأداء والاستمتاع وليس نتائج المنافسة. ويمكن تحقيق ذلك بأن يركز اللاعب على أن يبذل أقصى أداء عنده بدلا من التركيز على هزيمة المنافس.

استرخاء النفس الواحد: يجب أن يعتاد اللاعب الاستفادة من أى فرصة للتدريب حتى يصبح الاسترخاء استجابة طبيعية للضغوط فى الملعب من خطوات التدريب على استرخاء النفس الواحد.

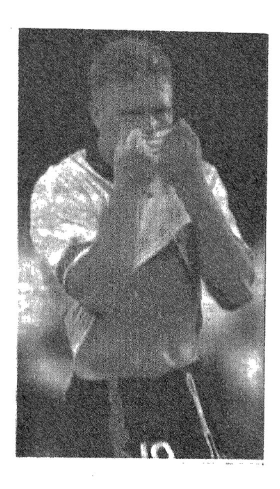
- خذ شهيقا عميقا متبوعا بزفير طويل بطىء.

- زيادة فاعلية الشعور بالاسترخاء من خلال التفكير (استرخ) ودع جسمك فى حالة هدوء.

- كرر التمرين السابق مرات عديدة، وحاول ممارسته فى مواقف الحياة المختلفة التى تتميز بالضغوط مثل الامتحانات/ المقابلة الهامة/ حتى يصبح سلوكا شائعا فى حياتك.



كيف يتعامل المدرب مع انفعال الغضب لدى اللاعب أثناء المنافسة ؟



مثال :

اشترك اللاعب « عاصم » فى إحدى مباريات دورى الكأس لكرة القدم، وكانت المنافسة شديدة بين الفريقين، وظل الفريقان متعادلين دون أهداف حتى أوشك وقت المباراة على الانتهاء . هنا جاءت فرصة سانحة للاعب «عاصم» حيث إنه استلم الكرة من تمريرة جيدة من زميله، واستطاع أن يراوغ أكثر من لاعب من الفريق المنافس حتى أصبح قاب قوسين أو أدنى من تسجيل الهدف الهام، وفجأة اعترضه أحد المدافعين، ومن خلال إعاقة متعمدة طرحه أرضا. . تملك انفعال الغضب من اللاعب «عاصم» وأصبح لديه الرغبة فى الثأر من هذا اللاعب المدافع. . وعندما شعر المدرب بذلك قرر تغيير اللاعب «عاصم» حتى يتيح له الفرصة للتهدئة.

دور المدرب / المربى الرياضى فى توجيه انفعال الغضب لدى اللاعب :

- يحرص المدرب على ابتـعاد اللاعب عن موقف إثارة الغضب مـثل التوقف المؤقت عن المشاركة فى اللعب.
- يجب أن يتحـلى المدرب بالهدوء والتحكـم فى انفعالاته عندمـا يطلب من اللاعبين الخروج من الملعب والتوقف عن المشاركة.
- يجب أن يوضح المدرب للاعـب أن التوقف عن المـشاركـة ليس نوعـاً من العقاب ولكن بغرض التهدئة واستعادة حالته الطبيعية.
- يفـضل أن يشغل اللاعب بـبعض الأنشطة البـديلة أثناء فـترة التـوقف عن المشاركة فى اللعب، ومن ذلك مثلا أداء تمـرينات الإحماء ـ التصور الذهنى للواجبات المطلوب إنجازها فى الملعب، التحـدث مع زميل فى موضوع غير مصدر الإثارة والغضب.

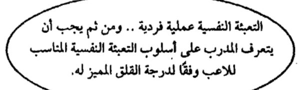
هل تختلف التعبئة النفسية تبعًا للخصائص النفسية للاعب ؟

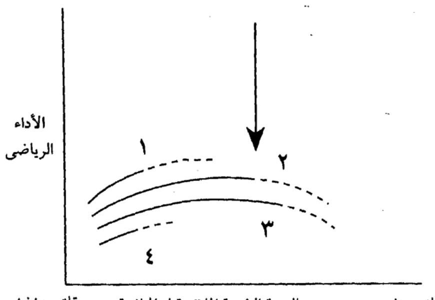
مثال :

يحرص المدرب «خالد» قبل المنافسة أن يجتمع مع اللاعبين بغرض تعبئتهم نفسيًا، وزيادة حماستهم، وإثارة الدافع لديهم.

ويتضح ذلك فى التركيز على أهمية المباراة.. قوة المنافس.. ضرورة الفوز.. قيمة المكافأة.. الآثار السلبية التى تنتج عن الهزيمة.

الحقيقة: إن المدرب فى الموقف السابق لم يراع الفروق الفردية لحالة قلق المنافسة لدى اللاعبين نظرًا لأن إجراءات التعبئة النفسية يختلف تأثيرها حسب الحالة الانفعالية لكل لاعب كما يوضح الشكل (١٠/ ٤).





يتضح مـن الشكل (١٠/ ٤) اختلاف تأثـير أسلوب التعـبئـة النفسـية على اللاعبين تبعًا لحالة القلق التى يتميز بها كل لاعب على النحو التالى :

١ ـ أسلوب التعبئة النفسية ساعـد اللاعب (١) الذى يتميز بدرجة منخفضة من التعبئة النفسية على الوصول إلى المستوى الأمثل، ولكن ليس بالقدر الملائم، حيث كان يحتاج إلى المزيد من التعبئة النفسية.

٢ ـ أسلوب التعبئة النفسية سبب ضرراً للاعب (٢) حيث إنه يتميز بالمستوى الملائم قبل المنافسـة، وليس فى حاجة إلى استخدام أى نوع من التـعبئة النفسيـة. فإن التحفيز الزائد والشـحن المستمر تسبـبا فى تجاوز اللاعب المستوى الأمثل المطلوب من التعبئة النفسية .

٣ ـ أسلوب التعبـئة النفسيـة يعتبر غيـر مفيد مع اللاعب (٣) الذى يتـميز بمسـتوى مرتـفع قبل المنافـسة. حـيث إن المطلوب مع هذا اللاعب هو استخدام إجراءات التهدئة وليس التعبئة النفسية.

٤ ـ أسلوب التعبـئة النفسية يعـتبر مفيداً بدرجـة محدودة مع اللاعب (٤)، ولكن هذا اللاعب يحتاج إلى المزيد من إجراءات التعبئة النفسية لتحقيق المستوى الأمثل من الطاقة النفسية.

هل تختلف التعبئة النفسية تبعاً لنوع الرياضة ؟

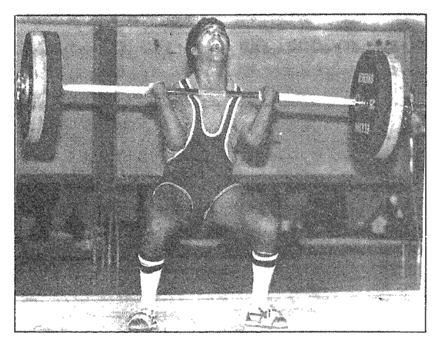
مثال :

بالرغم من أن المدرب «وليد» يقوم بتـدريب فريق لرفع الأثقال، وأن المدرب «خالد» يقوم بتدريب فريق لكرة السلة. . فإنه يلاحظ أن كلا منهما يستخدم نفس الإجراءات لزيادة التـعبئة النفـسية للاعب قبل المنافـسة. . إنهما يعـتقدان أن زيادة الشحن والتعبئة النفـسية والدافعية مهمة لجميع اللاعـبين قبل المنافسة بصرف النظر عن نوع الرياضة الممارسة .

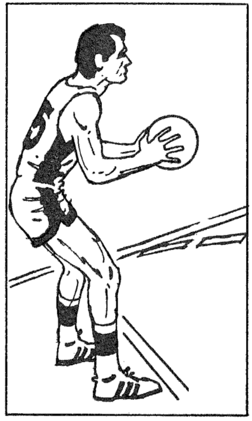
تطبيقـــات :

- يختلف نوع التعبئة النفسية تبعًا لمتطلبات الأداء ونوع الرياضة .
  - ـ التعبئة النفسية العـالية تناسب الواجبات الحركية التى تتطلب القوة العضلية ـ التحمل العضلى ـ السرعة .
  - ـ التعبـئة النفسية المنخـفضة تناسب الواجبات الحـركية التى تتطلب التوافق العام ـ الحركات الدقيقة ـ المهارات المعقدة ـ التركيز العام.
  - ـ التعبئة النفسية المعتدلة تناسب أغلب الواجبات الحركية.
- يجب أن يراعى المدرب استخدام أساليب التعـبئة النفسية التى تناسب نوع الرياضة التى يمارسها اللاعب.

فعلى سبـيل المثال فإن رياضة رفع الأثقـال يناسبها استـخدام إجراءات التعـبئة النفـسية العـالية، بينما لا يناسب ذلك لاعـب الرماية، فى نفس الوقت يحتاج لاعب كرة القدم أو كرة السلة إلى درجة مـعتدلة من التعبئة النفسية.



تتطلب رياضة رفع الأثقال ارتفاع درجة التعبئة النفسية



تتطلب الرمية الحرة فى كرة السلة
درجة منخفضة من التعبئة النفسية



تتطلب رياضة الملاكمة درجة
معتدلة من التعبئة النفسية

كيف نواجه تأخر فترة استجماع اللاعب لطاقته (البدنية / النفسية) بعد التدريب أو المنافسة ؟

مثال :

اللاعب «إبراهيم» يحضر جميع جرعـات التدريب، ويبذل كل ما فى طاقته من أجل تحقيق واجـبات التدريب التى يطلبهـا المدرب، وبالرغم من ذلك شهدت الأسابيع الأخـيرة عدم التقدم فى مـستوى أدائه البدنى والمهـارى، وربما هبوط فى المستوى.

فسَّر المدرب ضـعف مستوى هبوط اللاعب فى ضوء حـاجته إلى المزيد من ارتفاع حجم وشدة التدريب، ومن ثم طلب من اللاعب زيادة عدد مرات جرعات التدريب فى الأسبوع، وطلب منه إنجاز بعض الواجبـات التدريبية لتعويض ضعف مسـتواه. . ولـكن هذا الإجراء لم يحـسن من مسـتوى اللاعب بل اسـتمـر فى الهبوط.

وعندما أمكن للمـدرب مراجعة البيـانات عن حالة اللاعب التدريبـية خلال هذه الفترة اتضح ما يلى :

- تأخر عودة النبض لحالته الطبيعية بعد التدريب.
- ارتفاع معدل النبض عن المعتاد وقت الراحة.
- الشكوى من التعب والألم العضلى وخاصة عند النوم.
- الشعور بالملل من التدريب.
- سرعة النرفزة مع الزملاء أو المنافس أو المدرب.
- بعض الاضطرابات فى تناول الوجبات الغذائية.
- زيادة معدلات الشكوى من الأمراض (نزلات البرد).

هذه المؤشرات السابقة تفيد أن اللاعب قـد يعانى من ضغوط التدريب الزائد ومن ثم يجب استخدام بعض الإجراءات لمواجهة التدريب الزائد.

دور المدرب فى مواجهة ضغوط التدريب الزائد لدى اللاعب :

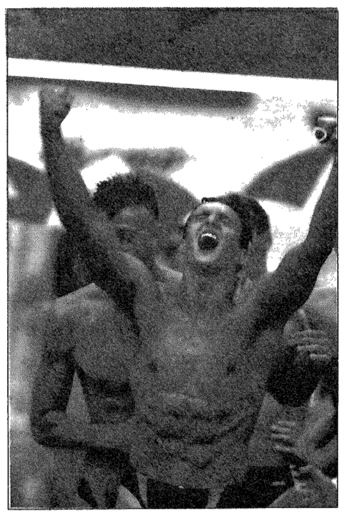
- إعطاء اللاعب فترة راحة إجبارية عن التدريب بما يسمح له باستعادة الشفاء من حمل التدريب الزائد، وزيادة الرغبة فى التدريب.
- خفض عدد مرات التدريب فى الأسبوع.
- خفض شدة حمل التدريب .
- زيادة فترات الراحة البينية بين واجبات التدريب.
- التنوع فى تقـديم جرعـات التدريـب، بما يزيد من التشـويق لدى اللاعب.
- تدعيم الاتصال بـين المدرب واللاعب لمعرفة تأثير ضـغوط التدريب على النواحى النفسية. ومعرفة هل توجد مشكلات نفسية تزيد من ضغوط التدريب ومساعدة اللاعب فى التغلب عليها.

ـ لمزيد من التعرف على دور المدرب فى مواجهة ضغـوط التدريب الزاائد . راجع كتاب: أسامة كامل راتب ـ قلق المنافسة ١٩٩٧، الفصل السابع «ضغوط التدريب ـ المنافسة واحتراق الرياضى» .

ما دور المدرب فى توجيه الحالة الانفعالية للاعب بعد المنافسة ؟

يلاحظ أن أكثر الاهتمام بالناحية النفسية للاعب يكون قبل الاشتراك فى المنافسة، بينما القليل من الاهتمام يوجه للاعب بعد انتهاء المنافسة.

والحقيقة الهامة أن انتهاء المنافسة لا يعنى انتهاء الانفعالات الحادة للاعب، بل قد تزداد حدتها مثل الشعور بالإحباط واليأس والاكتئاب عند الهزيمة، أو الشعور بالغرور والزهو عند الفوز مما قد يؤثر سلبيًا على الحالة النفسية للاعب ومن ثم مستوى أدائه.



الاهتمام بالرعاية النفسية للاعب بعد المنافسة لا يقل أهمية عن قبل المنافسة وذلك لتجنب حدوث الغرور عند الفوز أو الإحباط والاكتئاب عند الهزيمة.

وتوجيه الرعاية النفسية للاعب بعد المنافسة يتطلب أن يعرف المدرب مسئولياته لتوجيه اللاعبين تبعًا لنتائج المسابقة المتوقعة.

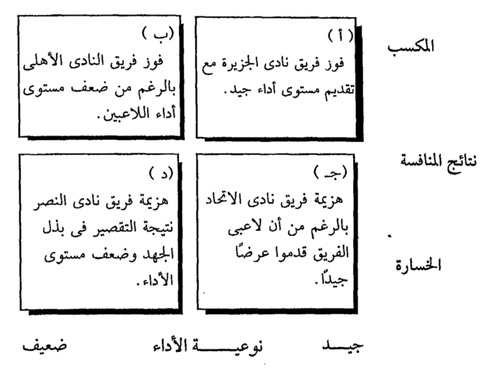
مثال :

(أ) انتهت المباراة بفوز فريق نادى الجزيرة على نادى الزمالك فى كرة السلة بعد مباراة مثيرة بذل فيها لاعبو نادى الجزيرة أقصى جهد وقدموا عرضًا ممتازًا فى الأداء.

(ب) تقابل فريق النادى الأهلى مع فريق نادى الهلال فى كرة القدم واستطاع فريق النادى الأهلى تحقيق الفوز بالرغم من أن اللاعبين قدموا عرضًا متواضعًا من حيث مستوى الأداء أو الجهد.

(جـ) بالرغم من أن فريق نادى الاتحاد لكرة الطائرة قدم عرضًا جيدًا من حيث مستوى الأداء والجهد، فإنه لم يستطع الفوز على منافسه فريق النادى الأهلى.

(د) انهزم فريق نادى النصر من فريق نادى الشمس فى كرة اليد، نظرًا لأن لاعبى فريق نادى النصر تخاذلوا فى بذل الجهد المطلوب ولم يلتزموا بالواجبات الخططية المقررة لهم، وكان مستوى أدائهم ضعيفًا غير متوقع.



شكل (١٠/٥) الاحتمالات الأربعة المتوقعة لنتائج المنافسات

فيما يلى التوجيهات التى يقدمها المدرب للاعب الفريق فى ضوء احتمالات نتائج المنافسة :

(أ) ـ تحقيق الفوز على المنافس مع تقديم الأداء الجيد للاعبين :

- تفسير نجاح اللاعبين على أساس ما يتمتعون به من كفاءة ومهارة، حيث إن ذلك يزيد من ثقتهم فى أنفسهم .
- أهمية التـركيز على مدى تحقـيق كل لاعب للأهداف المطلوب منه إنجازها فى المباراة. . وكذلك أهداف الفريق.
- تقدير الجهد الذى بذله اللاعبون من أجل تحقيق الفوز.
- مادام اللاعبون قد حققوا الفوز وقـدموا عرضًا جيدًا للأداء، يفضل إرجاء الملاحظات السلبـية (إذا وجـدت)، إلى التمرين الـتالى بحيث تـقدم فى شكل توجيه إيجابى وليس النقد السلبى.

(ب) ـ تحقيق الفوز على المنافس مع تقديم مستوى ضعيف للأداء :

- يجب أن يوضح للاعبين أن المكسب نتيجة ضعف المنافس، وليس كنتيجة لكفاءتهم البدنية والمهارية. والغرض من ذلك عدم مكافأة اللاعب عن نتائج لا فضل له فى تحقيقها.
- ضرورة التقييم الموضوعى لأداء جميع اللاعبين مع مكافأة وتقدير اللاعبين الذين قدموا أداءً حسناً .
- إعطاء التوجيهات التى يترتب عليها تصحيح الأخطاء ونواحى القصور للاعبين.

(جـ) ـ هزيمة الفريق بالرغم من المستوى الجيد للأداء :

عندما يبذل اللاعب الجهد الكبير ويؤدى أفضل أداء فى المنافسة، ولكن النتيجة تأتى بالخسارة أو الهزيمة من المنافس فإن ذلك يمثل عبئًا نفسيًا على اللاعب أو الفريق، ويحتاج منك كمدرب معاملة خاصة بغرض تدعيم الروح المعنوية، وينصح لتحقيق ذلك بإجراء حديث مختصر مع اللاعبين لمدة دقائق قليلة يتضمن ما يلى :

- تقدير الجهد والأداء المتميزين للاعبين بالرغم من الهزيمة.
- خسارة المباراة لا تنقص من التقدير للجهد والأداء الذى بذله اللاعبون فى المنافسة.
- التقليل من أهمية نتائج المنافسة، وذلك لتقليل التأثير السلبى على تقدير اللاعب النواحى الشخصية.
- يوضح للاعبين أن حالة الحزن أو الغضب بعد الهزيمة تعتبر شيئًا متوقعًا، ولكن يمكن التخلص منها مع مضى الوقت يومًا أو يومين.

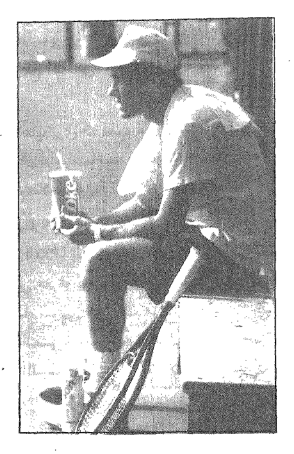
(د) ـ هزيمة الفريق نتيجة التقصير فى بذل الجهد وضعف الأداء :

- يعبر المدرب عن عدم الرضا للجهد والأداء الضعيفين.
- يفضل عدم التحدث مع اللاعبين بعد المباراة مباشرة، وتأجيل ذلك إلى التمرين التالى للمنافسة حيث يركز على ما يلى :

- يوضح أن سبب الهزيمة هو التقصير فى بذل الجهد.
- يبين نواحى القصور فى القدرات البدنية والمهارية للاعبين.
- يشير إلى تقدير الجهد والأداء لبعض اللاعبين الذين أظهروا أداء حسنًا.

ويوضح الجدول (١٠/٢) ، (١٠/٣) بعض الإرشادات العامة الأخرى التى يجب أن يراعيها المدرب عند التعامل مع اللاعبين بعد المنافسة .

جدول (١٠/٢) الإرشادات الهامة التى يجب أن يراعيها المدرب عند التعامل مع الناشئ بعد المنافسة.
● قدم المساندة للاعبين بعد المنافسة مباشرة .
● ركز على انفعالات اللاعبين وليس على انفعالاتك.
● احرص أن تكون مع فريقك بعد المسابقة (ليس من الصحافة/ الجمهور .. إلخ).
● قدم التقييم الواقعى - غير الانفعالى - لأداء كل رياضى.
● تحدث مع جميع أعضاء الفريق حتى مع الذين لم يشاركوا فى المسابقة.
● احرص على مشاركة اللاعبين فى نشاط اجتماعى - بعد تغيير ملابسهم - مثل حفل غذاء/ شاى . . . إلخ .
● لا تسمح للاعبين بالفرح الشديد فى حالة الفوز أو الاكتئاب فى حالة الخسارة .
● سرعة الاندماج فى البرنامج والإعداد للمنافسة فى جرعة التدريب التالية.



جدول (١٠/٣) قائمة تقييم حالة الرياضى لأدائه

لعبت بحالة ممتازة.	١	٢	٣	٤	٥	٦	لعبت بمستوى ضعيف جدا.
شعرت باسترخاء شديد.	١	٢	٣	٤	٥	٦	شعرت بقلق شديد.
شعرت بثقة عالية جداً.	١	٢	٣	٤	٥	٦	شعرت بعدم الثقة تماما.
شعرت بالسيطرة الكاملة.	١	٢	٣	٤	٥	٦	شعرت بعدم السيطرة تماما.
العضلات مسترخية.	١	٢	٣	٤	٥	٦	العضلات متوترة.
شعرت بطاقة عالية.	١	٢	٣	٤	٥	٦	شعرت بالتعب الشديد.
الحديث مع نفسى إيجابى.	١	٢	٣	٤	٥	٦	الحديث مع نفسى سلبياً.
شعرت بالتركيز الشديد.	١	٢	٣	٤	٥	٦	شعرت بعدم التركيز.
شعرت بعدم المجهود.	١	٢	٣	٤	٥	٦	شعرت بالمجهود الكبير.
لدى طاقة عالية.	١	٢	٣	٤	٥	٦	لدى طاقة منخفضة.

يراعى أن يطلب من اللاعب قبل الإجابة عن هذه القـائمة التفكير فى الأداء الأفضل، ثم يسترجع أداءه فى المسابقة، وقارن بين أدائه فى المسابقة ومستوى أدائه الأمثل.

إذا كان اللاعب يرى أنه لعب المباراة بـشكل ممتاز يضع دائرة حول رقم (١) أما إذا كـان يرى أن أداءه متـوسط يصنع دائرة حول رقـم (٤) . وإذا كان يرى أن أداءه ضعيف يضع علامة حول رقم (٦) . . . .هكذا.

وتجدر الإشـارة إلى أنه لا توجد إجابـة صحيـحة وأخرى خـاطئة ، ولكن الهدف هو معرفة العلاقة الأفضل بين الحالة الانفعالية ومستوى الأداء، الأمر الذى يساعد المدرب على معرفة كيف يدرك (يفـسر) اللاعب أداءه. . وكلما كان التفسير ينحنى نحو الاتجـاه السلبى كان ذلك مؤشـراً للأعراض النفسـية السلبيـة للتدريب الزائد والإجـهاد النفسى، ويـوضح الجدول السابـق بعض الإرشادات الهامـة التى يجب أن يراعيها المدرب فى التعامل مع اللاعبين بعد المنافسة.



يحتـاج اللاعب/اللاعـبة إلى مـسـانـدة المـدرب/الآباء بعـد المنافسة وخـاصة عند الفـشل أو الهزيمة وهـنا يجب التركـيز على الأداء وتقـدير الجـهـد أكـثـر من التركيز على النتائج والفوز .

كيف يمكن زيادة التعبئة النفسية من خلال تنمية روح الفريق والتماسك بين اللاعبين ؟

مثال :

يشعر المدرب «خـالد» بالفشل فى تنمية روح الفـريق بين اللاعبين. . ويجد صعوبة فى تهـيئة الظروف النفسـية والاجتمـاعية التى تساعد علـى تحقيق أهداف الفريق، وقد انعكس ذلك فى الكثير من مظاهر السلوك السلبى لأعضاء الفريق .

- هبوط فى مستوى أداء الفريق.
- كثرة الشكوى فيما بين اللاعبين ومع المدربين.
- زيادة الاهتمـام بالمصلحة الفرديـة مقابل نفس الاهتـمام بالمصلحة العـامة للفريق.
- كثرة غياب اللاعبين عن اجتماعات الفريق.
- زيادة الصراعات بين أعضاء الفريق.
- زيادة النقد السلبى من المدرب نحو اللاعبين.
- زيادة شعور أعضاء الفريق بالفشل والإحباط.
- زيادة ميل المدرب نحو استخدام أسلوب القيادة المسيطر مع اللاعبين.
- زيادة اللامبالاة وعدم الاهتمام بالواجبات التى يكلف بها أعضاء الفريق.

على ضوء مـا سبق تبدو أهمية مـعرفة المدرب إلى الإجراءات الفـعالة التى تسهم في تهيئة الظروف الـنفسية والاجتماعية التى تسـاعد على تنمية روح الفريق وتحقيق التـماسك بين اللاعبين. . مع أهمية أن يؤخـذ فى الاعتبار أن تغيـير الجو النفسى والاجتماعى للفريق لا يحدث خلال فترة قصيرة، ولكن يتطلب وقتًا كافيًا ويحدث خلال عملية متدرجة.

التوجيهات المساعدة على تنمية روح الفريق والتماسك بين اللاعبين :

- وضع أهداف تتميز بالتحدى للفريق ويؤثر تحقيقها إيجابيًا على أداء كل لاعب وأداء الفريق ككل. فعندما يحقق الفريق أهدافه فإن أعضاء الفريق جميعًا يشعرون بالفخر لإنجاز الأهداف ويكافحون نحو تحقيق أهداف جديدة. ومرة أخرى يجب أن نؤكد هنا أن أهمية وضع أهداف الأداء (ترتبط بقدرات اللاعبين) وليس أهداف النتائج التى تركز على المكسب.
- يجب أن يوضح المدرب لكل لاعب فى الفريق أهمية دوره في نجاح الفريق، وخاصة اللاعب الاحتياطى أو الذى لا يشارك مباشرة فى بعض المباريات التنافسية. وهنا يجب التركيز على أهمية أن تتاح فرص المشاركة الفعلية للاعبين الاحتياطيين. كما يمكن أن يطلب من اللاعبين ملاحظة وتسجيل جهد الزملاء فى الأماكن المختلفة للعب.

فعلى سبيل المثال: إن المدرب يعرض على اللاعبين خططه بحيث يمكنهم إبداء الرأى فيها، ذلك أن شعور اللاعبين بمشاركتهم، وإمكان الأخذ بأفكارهم يضفى كثيرًا من الترابط والوحدة على أداء الفريق ككل.

كما أن إتاحة الفرصة للاعبين لاختيار رئيس الفريق، تعنى مشاركة أكثر فيما لو عمد المدرب إلى تعيينه، حيث يعنى ذلك زيادة التفاف وارتباط اللاعبين نحو قائدهم بما يزيد من قوة الفريق، كما أن ذلك القائد سيكون له دور فعال بين المدرب واللاعبين.

- يجب أن يتاح لكل لاعب فى الفريق فرصة المشاركة فى اتخاذ القرارات التى تؤثر فى الفريق، أو عليه بصفة شخصية، بمعنى آخر من الأهمية تنمية شعور عام بأن الفريق هو ملك لجميع اللاعبين وليس للمدرب فقط.
- الاهتمام بالتدريبات والألعاب التمهيدية التى تشجع التعاون بين لاعبى الفريق، ومن ذلك على سبيل المثال: يطلب من لاعبى بعض الألعاب الفردية (سباحة، مصارعة، جمباز) اشتراك جميع أعضاء الفريق فى مباراة ودية بغرض تدعيم روح الجماعة.

● الاهتمام بمعرفة معلومات شخصية لكل لاعب، حيث إن ذلك يساعد فى تحقيق المزيد من المشاركة والفاعلية، كما يمكن تكريم أعضاء الفريق فى المناسبات الاجتماعية السارة.

● تنمية روح النصر لدى اللاعبين، حيث إن المدرب الناجح يقوم بدور هام فى غرس الرغبة فى النصر بين اللاعبين، وذلك بالتركيز على أهمية التفوق، والرغبة فى إنجاز أحسن أداء في كل تدريب. وبالرغم من ذلك لا يجب التركيز على الرغبة لتحقيق الفوز بأى ثمن، بمعنى تحقيق انتصارات رخيصة موقوتة، تستخدم فيها أساليب غير تربوية. فالمنافسة تعنى التفوق، وتعنى الفوز، وتعني تحقيق البطولات، كما أنها قد تعنى فى نفس الوقت عدم التوفيق أو الهزيمة. لكن الأهداف السامية التى يجب على كل مدرب العمل لتحقيقها هي العمل الدءوب لإنجاز أحسن أداء في إطار من الروح الرياضية والتنافس الشريف لتحقيق النصر.



تنمية روح الانتماء والنصر لدى اللاعبين من العوامل الهامة لمساعدة اللاعب على تحقيق التعبئة النفسية المثلى

- تنمية الروح المعنوية الجيدة لدى الهيئة (النادى) الرياضية بكاملها، بمعنى ضرورة تعاون جميع أعضاء النادى كأسرة واحدة يقف مع الفريق. . أى لا يقدم المسئولون المساعدات والإمكانات اللازمة فقط، وإنما يقدمون التشجيع المستمر والدعم المعنوى.
- إلقاء الضوء على المظاهر الإيجابية التى يتميز بها الفريق، ومن ذلك على سبيل المثال عندما يخسر الفريق إحدى المباريات، فالمطلوب هو التحدث مع اللاعبين عن النقاط الإيجابية التى يتميز بها أداء الفريق قبل الحديث عن نقاط الضعف والأخطاء التى حدثت، حيث كما هو معروف أن النتائج تؤثر فى مشاعر الرضا والتماسك بين اللاعبين.

احرص كمدرب على تجنب وجود الجماعات الفرعية المضادة لروح الفريق الجماعى، وسبب وجود هذه الجماعات المضادة :

- تكرار واستمرار الفشل فى إنجار أهداف الفريق.
- عدم حصول اللاعبين على احتياجاتهم .
- عدم حصول اللاعبين على فرص ملائمة للعب.
- استخدام المدرب أسلوب التحيز لبعض اللاعبين دون البعض الآخر.



الفصل الحادى عشر

كيف تساعد الناشئ على مواجهة ضغوط التدريب التى تؤدى إلى احتراقه وانسحابه من الرياضة ؟

ما معنى احتراق الناشئ فى الرياضة ؟

يعنى الاحتراق Burnout حالة الإنهاك البدنى والنفسى التى تصيب الناشئ نتيجة الزيادة المبالغ فيها لضغوط حمل التدريب من حيث الكم والشدة، ونتيجة لزيادة الضغوط النفسية الناتجة عن الاهتمام الزائد بالمكافأة والفوز، وتعرض الناشئ للكثير من خبرات الفشل، بحيث تصبح ممارسة الرياضة مصدراً للإحباط بدلاً من الاستمتاع، وللقلق بدلاً من التحدى، وللخوف من الفشل بدلاً من الرغبة فى النجاح. فكأن ظاهرة الاحتراق ترتبط أكثر بالعديد من المشاعر والاستجابات النفسية السلبية للناشئ نحو نفسه والآخرين وعملية التدريب ككل، وتنتهى عادة بحالة من الإجهاد النفسى والانفعالى تؤدى إلى انسحابه أو عزوفه عن ممارسة الرياضة.

بمعنى آخر فإن ظاهرة احتراق الناشئ فى الرياضة تعنى فقدان الرياضة لناشئ واعد، أو نجم متألق انسحب من الرياضة بالرغم من أنه يمتلك مقومات النجاح والتفوق البدنى والمهارى، ولكن يفتقد إلى الحماس ودافع المنافسة والرغبة فى مواصلة التدريب والنجاح.

مثال :

كانت اللاعبة الأمريكية «لورى كاستن» التى تبلغ من العمر ١٢ سنة المصنفة الثانية فى بطولة أمريكا للتنس، وعندما بلغت من العمر ١٥ سنة انسحبت من ميدان المنافسة لهذه الرياضة التى كانت محببة إليها.

أما لماذا انسحبت هذه البطلة الواعدة فى هذا العمر المبكر من استكمال رحلة التدريب والمنافسة بالرغم من تفوقها الواضح، فذلك ما أوضحته عندما سئلت عن ذلك.

لقد أكدت أن سبب انسحابها من الرياضة يرجع إلى الأسباب التالية :

- إن ضغوط حمل التدريب أكثر من قدراتها البدنية ولم تستطع التكيف معها.
- إن الضغوط النفسية من قبل الأسرة والمدرب والمجتمع حول أهمية الفوز وقيمة المكافأة.. إلخ، أصبحت مصدراً للتوتر والقلق الكبيرين.

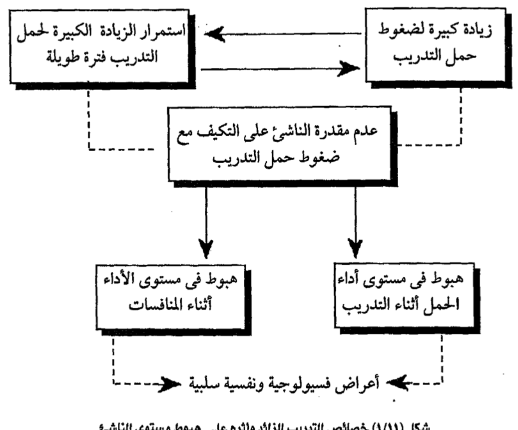
● أدركت أن الفوز الكبير المنتظر لا يستحق تحمل الجهد البدنى والعناء النفسى، لذلك فضلت الانسحاب من الرياضة للتخلص من مصادر التوتر والقلق غير آسفة على ذلك.

إن هذه القصة المأساوية للاعتزال المبكر لهذه اللاعبة، وعدم استكمالها رحلة التدريب وصعود هرم البطولة نتيجة عدم مقدرتها على تحمل ضغوط حمل التدريب التى تفوق مقدرتها البيولوجية والنفسية تعبر بوضوح عن ظاهرة احتراق الرياضى، تلك الظاهرة التى تتكرر كثيراً، ويتوقع أن تزداد فى المستقبل مع زيادة ضغوط التدريب الرياضى وزيادة متطلباته من حيث الوقت والجهد والمكافأة.. إلخ.

ما المقصود بضغوط التدريب الزائد؟

يعنى التدريب الزائد Over-Training زيادة الحمل الكلى الذى يؤديه الناشئ أثناء التدريب والحياة اليومية (الواجبات المدرسية ـ متطلبات الحياة الأخرى.. إلخ) عن مستوى قدرته على أداء الحمل.





شكل (١/١١) خصائص التدريب الزائد وأثره على هبوط مستوى الناشئ

ومن الأهميـة أن نفرق بين التـدريب الزائد Over Training والحمل الزائد Over Load باعتـبار أن الأخير ـ أى الحـمل الزائد ـ يمثل ظـاهرة صحيـة تتأسس على التخطيط الجيد لحجم وشدة حمل التدريب. وأحيانًا يسمى ـ بالحمل الأقصى Maximum Load ـ ويعنى الحمل الذى يصل إلى حدود المستوى الفعلى لإمكانات الرياضى الوظيفية التى تسمح به حالته التدريبية بالكامل، ولكنه لا يتجاوز إمكاناته على التكيف ،وإذا حدث عدم تقـدم فى مستوى الأداء يكون لفترة قـصيرة يحدث بعـدها التحـسن، بعكس التدريب الزائد الذى يتـضمن هـبوط أو عدم تقـدم فى المستوى لفترة طويلة.

أسباب حدوث التدريب الزائد للناشئ :

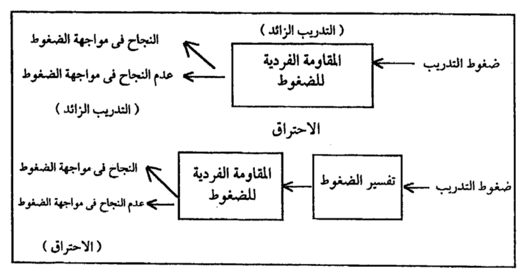
- الارتفاع المبالـغ فيه لحمل التدريب بحـيث يزيد كثيرًا عن مـقدرة الناشئ، وذلك من حيث شدة الحمل فى كل جرعة تدريب، أو من حيث زيادة عدد مرات التدريب فى الأسبوع، أو من حـيث زيادة الواجبات المدرسية المطلوب إنجازها.
- استمرار الارتفاع المبالغ فيه لحمل التدريب فترة طويلة.
- عدم مقدرة الناشئ على التكيف مع الارتفاع الكبير لحمل التدريب.



كيف تؤثر ضغوط التدريب الزائد على احتراق الناشئ ؟

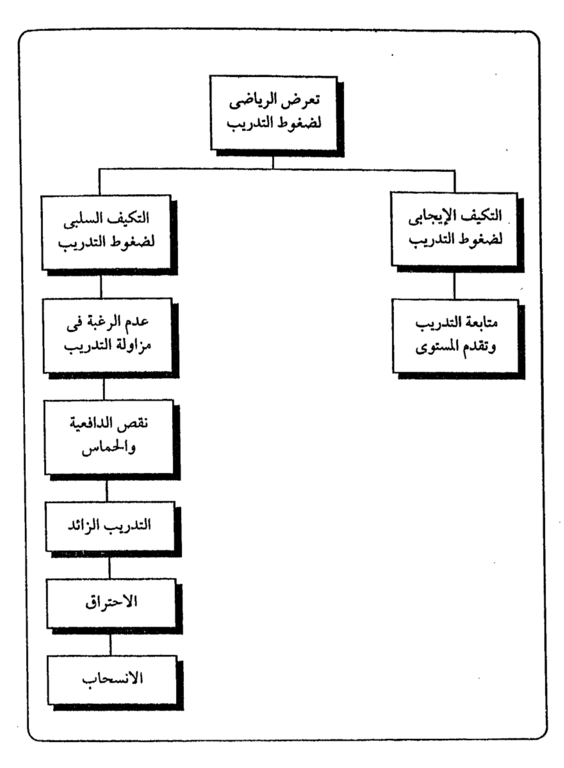
يرتبط الاحتراق - بدرجة كبيرة - بضغوط التدريب الزائد وهو يعتبر ناتجًا للتدريب الزائد عندما يستمر فترة طويلة، وعندما يعطى الناشئ اهتمامًا لتفسير المسببات والنتائج المترتبة على التدريب الزائد.

ويوضح الشكل (٢/١١) الفرق بين التدريب الزائد والاحتراق حيث يتضح أن كلا منهما نتيجة ضغوط التدريب، ولكن التدريب الزائد يكون نتيجة زيادة تأثير حمل التدريب Training Load بينما الاحتراق يكون نتيجة كيف يفسر الرياضى معنى الآثار السلبية الناتجة عن هذه الضغوط .



شكل (٢/١١) اثر ضغوط التدريب علي كل من التدريب الزائد والاحتراق للناشئ

وتجدر الإشارة إلى أن الاحتراق يمثل مرحلة متأخرة من سوء تكيف الناشئ مع ضغوط التدريب يسبقها شعوره بالإجهاد الانفعالى الزائد الناتج عن ضغوط التدريب وتنتهى عادة بالانسحاب من الرياضة شكل (٣/١١) .



شكل (٣/١١) يمثل الاحتراق المرحلة الإخيرة من سوء تكيف الناشئ

مع ضغوط التدريب ويقترن عادة بالانسحاب من الرياضة

ما مراحل ضغوط التدريب التي يتعرض لها الناشئ قبل أن يصل إلي الإجهاد النفسي ثم الاحتراق ؟

ينظر إلى الاحتراق كمرحلة متأخرة تحدث للناشئ نتيجة لزيادة العبء البدنى والنفسى على أجهزة جسمه، ويعقبها عادة الانسحاب من الرياضة. أوالاستمرار تحت ضغوط خارجية مثل إرضاء المدرب/ الآباء، أو طمعًا فى المكافأة أو المكانة الاجتماعية، ومن ثم يستمر هبوط مستواه بالرغم من الاستمرار فى التدريب.

ويوضح الشكل (١١/ ٤) دورة الاحتراق النفسى للناشئ الرياضى حيث تتضمن المراحل التالية :

١ ـ هبوط مستوى الناشئ سواء فى أداء حمل التدريب أو عند أداء اختبارات الأداء أو المنافسة. . ويكون ذلك عادة نتيجة التدريب الزائد، وأن ضغوط حمل التدريب تزيد عن إمكانات الناشئ البدنية والوظيفية.

٢ ـ عندما يدرك الناشئ هبوط مستواه بالرغم من عطائه فى التدريب، فإنه يحاول أن يعوض ذلك بالمزيد من التدريب وبذل الجهد آملا فى تطوير مستواه نحو الأفضل. ويعضد ذلك تشجيع المدرب/ الأسرة. . . إلخ.

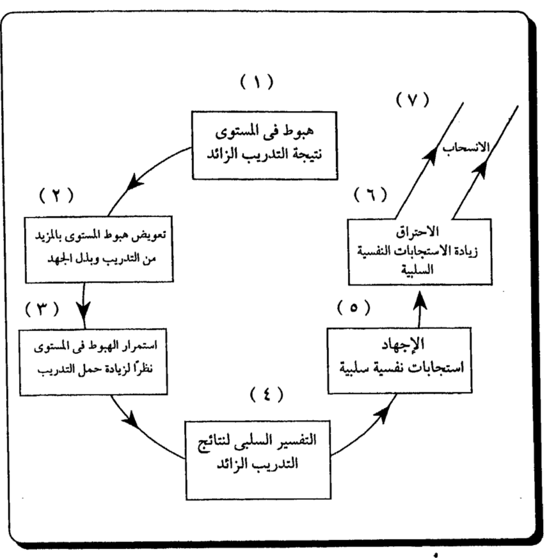
٣ ـ يحدث استمرار هبوط مستوى الناشئ نظرًا لأن المزيد من الجهد والتدريب يضاعف من زيادة الحمل الذى يفوق طاقة الناشئ.

٤ ـ يبدأ إدراك الناشئ للآثار السلبية للتدريب الزائد فى تساؤلات مثل:

- ما قيمة المجهود وفائدة التدريب مادام مستوى أدائى لم يتقدم؟
- كيف يواجه ضغوط الآخرين (المدرب/ الأسرة/ الزملاء) وخاصة أنهم يقيِّمونه على أساس مدى نجاحه وتقدم مستوى أدائه؟

٥ ـ يحدث نتيجة التفسير (الإدراك) السلبى لأعراض التدريب الزائد من حيث (انخفاض المستوى، عدم قيمة الجهد، نقص المكافأة، ضعف تشجيع المدرب/ الأسرة. . . إلخ) ظهور الإجهاد متمثلاً فى استجابات نفسية سلبية مثل الإنهاك للذهنى والانفعالى، زيادة الخوف من الفشل، زيادة القلق، ضعف الثقة فى النفس، نقص تقدير الذات، سهولة الغضب أو العدوان، عدم الاهتمام، الاتصال السلبى مع المدرب/ الزملاء/ الآخرين. . إلخ.

٦ ـ عندما يستمر التدريب الزائد، وتزداد الاستجابات النفسية السلبية، ويتملك الناشئ التفكير السلبى وعدم القدرة على مقاومته . . ويستمر ذلك فترة طويلة يصبح الناشئ معرضًا للمزيد من الإنهاك البدنى والذهنى والانفعالى أى الاحتراق.



شكل (٤/١١) مراحل ضغوط التدريب التى يتعرض لها الناشئ قبل أن يصل إلى الإجهاد النفسى ثم الاحتراق

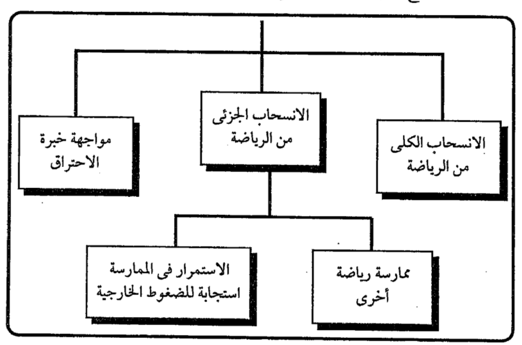
ما أهم النتائج المتوقعة لحدوث الاحتراق للناشئ في الرياضة ؟

تنتهى دورة الاحتراق عادة بواحد من الاحتمالات الثلاثة التالية :

ـ **الانسحاب الكلى:** أى يترك الناشئ الرياضة كليًا ويعتبر الرياضة خبرة فشل ومصدرًا للإحباط والتوتر.

ـ **الانسحاب الجزئى:** ويتخذ عدة أشكال منها ترك الرياضة التى يمارسها وممارسة رياضة أخرى، أو الاستمرار فى ممارسة نفس الرياضة استجابة للضغوط الخارجية من المدرب/ الأسرة/ المكافأة. . . إلخ. ولكن دون تفاعل نفسى إيجابى ودون التزام وحماس، ومن ثم يستمر هبوط المستوى.

ـ **النجاح فى مواجهة خبرة الاحتراق السلبية:** والإصرار علي معرفة نواحي النقص، وتحويل خبرة الفشل إلى طاقة نجاح. . وهنا تكون أهمية دور المدرب المؤهل الذى يعرف أساليب الوقاية والعلاج والتى سوف نتعرض لها فى موضع آخر، مع الأخذ فى الاعتبار أن الوقاية دائمًا أفضل من العلاج؛ نظرًا لأن احتمالات النجاح تكون محدودة شكل (١١/ ٥).



شكل (٥/١١)

النتائج المتوقعة لحدوث الاحتراق للناشئ فى الرياضة

ما أهم مصادر ضغوط التدريب واحتراق الناشئ فى الرياضة ؟

نتناول فيما يلى أهم مصادر حدوث ظاهرة احتراق الناشئ فى الرياضة.

بداية التدريب والمنافسة فى عمر مبكر :



تشهد السنوات الحالية طفرة فى زيادة اشتراك النشء الصغير فى برامج التدريب والمنافسة. وأصبح من المألوف ملاحظة الأطفال الصغار يشتركون فى برامج تدريب، وربما مسابقات تنافسية فى رياضات عديدة تحت مسميات عديدة مثل مسابقات البراعم.

وتشير الدلائل إلى أن الناشئ الصغير يكون أكثر عرضة للاحتراق؛ نظرًا لأن ضغوط التدريب عادة ما تفوق إمكاناته البدنية ولا تلبى حاجاته النفسية. وخاصة إذا لم يتم تدريب هذا النشء الصغير تحت إشراف تربوى جيد.

الارتفاع الكبير لحمل التدريب :

تشهد برامج تدريب الناشئين الزيادة الكبيرة لحمل التدريب، ويتضح ذلك فى أن بعض الناشئين يتدربون أكثر من مرة فى اليوم، وأن التدريب قد يستمر على مدار السنة كلها، أو أن فترة التوقف عن التدريب تكون قصيرة جدًا.

أن التدريب فى جوهره عملية تنظيم جيد بين الجهد والراحة وأثرها على أجهزة الجسم الفسيولوجية، وعندما يزداد حمل التدريب على حساب فترات الراحة المناسبة التى تسمح باستعادة الشفاء واستجماع القوى فإن ذلك يؤدى إلى شعور الناشئ بالإجهاد والألم، إضافة إلى الشعور بالملل نتيجة التكرار الكثير وعدم التنوع، فضلاً عن عدم أخذ الراحة الكافية.. ويؤكد المعنى السابق بعض المفاهيم

الخاطئة الشائعة التى يرسخها المدرب/ أولياء الأمور فى ذهن الناشئ أن التدريب الأكثر هو الأفضل، وأن الغياب عن جرعة التدريب خطأ كبير.. ومن ثم يستمر الناشئ فى التدريب، بالرغم من شعوره بالتعب، وعدم مقدرته على التكيف مع أحمال التدريب، والنتيجة ظهور أعراض التدريب الزائد وما يتبعه من آثار نفسية سلبية تؤدى إلى احتراقه. لقد أكدت نتائج الدراسات والخبرات العملية أن أحد الأسباب الهامة لاحتراق الرياضى هى: عدم وجود فترات راحة مناسبة تسمح للناشئ باستعادة الشفاء واستجماع القوى بعد ضغوط التدريب أو المنافسة.

هذا ويتضح الارتفاع الكبير لحمل التدريب عندما نلاحظ أن الآباء/ المدربين يحرصون على اشتراك الناشئ فى برامج تزيد عن معدل نموهم وقدراتهم، كذلك قد يبدأ الناشئ التدريب فى عمر متأخر ويحاول تعويض ما فقده من خلال زيادة كمية الممارسة أو التدريب الشاق لتحقيق الأهداف.

خبرات الفشل :

إن نجاح خبرة ممارسة الناشئ للرياضة تتوقف على الإجابة عن التساؤلات التالية :

- ما مدى استعداد وميول الناشئ ؟
- هل الممارسة تتم تحت إشراف تربوى متفهم لعملية التدريب ؟
- ما مدى مساعدة الأسرة للناشئ ؟

وتجدر الإشارة هنا إلى أن الناشئ في سنوات التشكيل والتكوين يحتاج إلى قيادة واعية تتفهم مشكلاته وحاجاته الفردية لتطوير اتجاهاته الإيجابية نحو نفسه والرياضة التى يمارسها.. والأهم عدم تعرض الناشئ لخبرات فشل تكون السبب الرئيسى وراء زيادة التوتر النفسى وعزوفه عن الممارسة.

إن الناشئ وهو يمارس الرياضة منذ نعومة أظفاره يلفت نظره أن المدرب يفضل اللاعب المتميز فى الأداء.. ورغبة من الناشئ فى الحصول على التقدير من قبل المدرب أو الآخرين فإنه يحاول أن يضع أهدافًا تزيد عن مستوى قدراته، وحتى إن لم يفعل الناشئ، فإن هناك من يدفعه لذلك وربما ينوب عنه فى تحديد مثل هذه الأهداف الطموحة سواء كان المدرب أم الأسرة... إلخ.

الاهتمام الزائد بالنتائج :

يشعر الناشئ من خلال الاهتمام الزائد بالنتائج من قبل الآخرين (المجتمع/ المدرب/ الأسرة... إلخ) أن قيمته وتقديره من قبل الآخرين يتحدد فى ضوء مدى

نجاحه فى المنافسة، وإنه فى ضوء الاهتمام الزائد بالنتائج فإن قيمته تتوقف على مدى تحقيق المكسب أو الفوز. وحيث إن المنافسة غير مأمونة المكسب دائمًا للناشئ، وأن الفوز نصيب العدد القليل فإنه يتوقع أن تمثل المنافسة خبرة فشل ومصدرًا للتوتر السلبى لعدد كبير من الناشئين.

إن الاعتماد على النتائج وحدها لتقييم الناشئ يؤدى إلى عدم تدعيم قيمة الذات للناشئ، وربما يؤدى إلى ضعف الثقة، وزيادة الضغوط النفسية الناتجة عن القلق، الإحباط، عدم الثقة فى النجاح.

لذلك من الأهمية أن يشجع الناشئ على تقييم إنجازه فى ضوء أهداف الأداء الخاصة به فى حدود قدراته.. وأن يشجع الناشئ على أن يبذل أقصى جهد له بصرف النظر عن النتائج.

كذلك من الأهمية هنا أن نؤكد على أهمية تطوير الدافع الذاتى للناشئ المتمثل فى قيمة الممارسة للرياضة كهدف وكمصدر للاستمتاع، وليس الدافع الخارجى المتمثل فى زيادة المكافآت بأشكالها المختلفة، وحتى عندما تقدم المكافآت يفضل أن يكون ذلك فى ضوء أهداف الأداء، وذلك لتقليل مصدر الضغوط النفسية بالنسبة للناشئ.

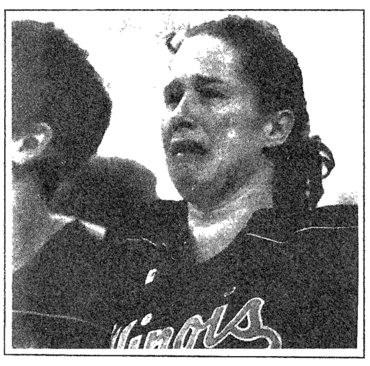
ضغوط عدم التوفيق بين متطلبات التدريب ومتطلبات الدراسة :

يتطلب كل من النجاح فى التدريب الرياضى، والنجاح الدراسى المزيد من الوقت والجهد، وإن كلا منهما يرتبط بالنجاح فى المنافسة أو الاختبار.. وذلك يؤدى إلى زيادة الضغوط النفسية، حيث إن الناشئ قد يعانى من الصراع فى محاولة التوفيق بين كل من متطلبات التدريب، ومتطلبات الواجبات المدرسية. ربما يتطلب الأمر إنجاز واجبات المدرسة حتى وقت متأخر فى الليل.. وقد يؤثر ذلك فى زيادة التعب البدنى من ناحية، وزيادة القلق والخوف من الفشل فى أى منهما من ناحية أخرى. ويتوقع أن تزداد هذه المشكلة تعقيدًا وخاصة عند اقتراب الامتحانات المدرسية أو المنافسة الرياضة، ومن ثم يصبح الناشئ فى هذه الفترة أكثر عرضة للاحتراق، لذلك يجب تخفيض الأحمال التدريبية خلال فترة الامتحانات، حيث إن الجهد الذهنى يحتاج إلى جهد كبير تشارك فيه جميع أعضاء الجسم وأجهزته.

الوعى بالنتائج السلبية لضغوط التدريب :

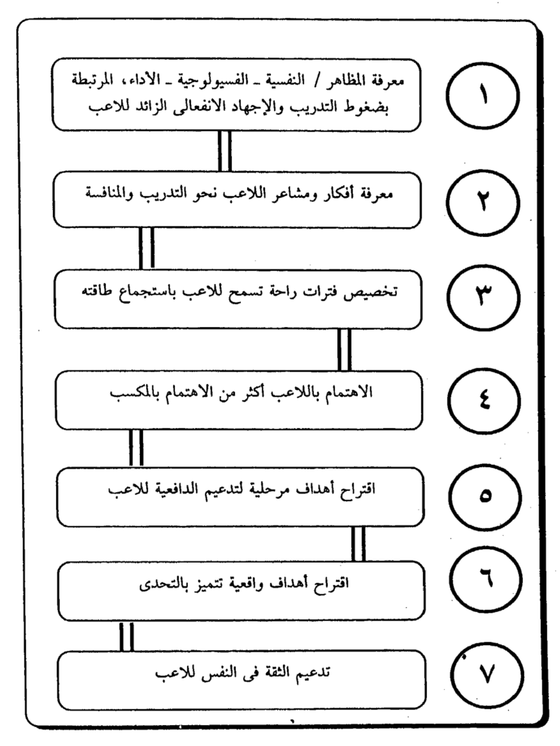
سبق أن أوضحنا أن الاحتراق يعتمد - إلى درجة كبيرة - على الناحية المعرفية، أى كيف يدرك أو يفسر الرياضى الضغوط المرتبطة بحمل التدريب، وعندما تكون استجابات الناشئ نحو هذه الضغوط سلبية، أى ضعف الثقة، زيادة القلق، الخوف من الفشل، الإحباط، فإن مثل هذه الاستجابات السلبية قد تزداد حدتها مع الوقت وتصبح الرياضة مصدراً للتوتر والإحباط بدلاً من كونها مصدراً للمتعة والإثارة. . مع مضى الوقت يحدث الاحتراق والرغبة فى الانسحاب من الرياضة.

وهنا تجدر الإشارة إلى أن هناك عوامل أخرى تؤثر فى مدى إدراك الناشئ لضغوط التدريب أهمها عوامل مرتبطة بطبيعة الشخصية، وعوامل أخرى مرتبطة بالدافعية، وهنا تظهر الفروق الفردية بين الناشئين فى استجاباتهم لمواقف ضغوط التدريب المختلفة.



الوعى بالنتائج السلبية لنتائج المنافسة والتدريب من أهم أسباب زيادة الضغوط النفسية وتعرض اللاعب أو اللاعبة للاحتراق

كيف يمكن مواجهة ضغوط التدريب الزائد واحتراق الناشئ في الرياضة ؟



شكل (٦/١١) مواجهة ضغوط التدريب الزائد واحتراق الناشئ

: التعرف على المظاهرة النفسية/ الفسيولوجية/ الأداء، المرتبطة بضغوط التدريب الزائد والإجهاد النفسى التى تسبق حدوث الاحتراق للناشئ فى الرياضة :

هناك مصادر عديدة تفيد فى معرفة وتشخيص أعراض الاحتراق النفسى يأتى فى مقدمتها الأعراض النفسية، الفسيولوجية، الأداء، تقرير اللاعب عن نفسه، تقرير المدرب عن اللاعب. هذا وتمثل الأعراض النفسية أهمية كبيرة لتشخيص التدريب الزائد والاحتراق النفسى، وخاصة أن الأعراض الفسيولوجية وحدها لا تكفى بسبب الفروق الفردية الكبيرة بين الرياضيين، فضلاً عن أنها تظهر عادة فى مرحلة متأخرة من التدريب الزائد مما يقلل من فائدتها فى التشخيص . .

الأعراض النفسية :
ـ عدم الاهتمام وفقدان الرغبة فى التدريب أو المنافسة . ـ نقص الطاقة والجهد والحماسة . ـ انخفاض مستوى الإنجاز، وهبوط المستوى . ـ ضعف الثقة فى النفس، وانخفاض تقدير الذات . ـ زيادة الشعور بالخوف من الفشل . ـ ارتفاع درجة القلق . ـ الأرق واضطرابات النوم . ـ الإثارة والنرفزة مع زملائه والآخرين . ـ زيادة الوعى بالآثار السلبية للتدريب الزائد . ـ فقدان الشهية . ـ الاكتئاب .

الأعــــراض الفسيــولـوجيـــة :

- ارتفاع معدل نبض القلب وقت الراحة وبعد المجهود.
- ارتفاع معدل ضغط الدم الانقباضى مع انخفاض حاد للضغط الانبساطى.
- تأخر عودة النبض لحالته الطبيعية.
- ارتفاع درجة حرارة الجسم.
- نقص وزن الجسم.
- آلام العضلات، والتعب العضلى المزمن.
- صعوبة التنفس.
- زيادة إصابات البرد والجهاز التنفسى.
- نقص القدرة الهوائية القصوى.
- زيادة عدد الكرات البيضاء فى الدم.

أعــــراض الأداء :

- الهبوط فى مستوى الأداء بالرغم من زيادة التدريب.
- تأخر فترة الاستشفاء واستجماع القوى بعد المجهود أو المنافسة.
- هبوط واضح فى قياسات الأداء التى ترتبط بكل من القوة والسرعة التوافق الحركى.

ثانيًا : التعرف على أفكار ومشاعر اللاعب نحو التدريب والمنافسة :

يعتبر التقرير الذاتى الذى يقدمه الناشئ عن مشاعره وانفعالاته من أهم المؤشرات التى يجب أن تؤخذ بعين الاعتبار، حيث إنه بمثابة النذير الأول الذى يمكن من خلاله معرفة بداية ظهور أعراض الحمل البدنى أو الحمل النفسى الزائدين.

هذا ،ومن الوسائل المفيدة لتحقيق ذلك تخصيص كراسة تدريب يدون فيها الناشئ أفكاره ومشاعره نحو التدريب والمنافسة، ومن أمثلة البيانات المطلوبة يوضحها شكل (١١/ ٧).

شكل (١١/ ٧) نموذج التقرير الذاتى للاعب عن أفكاره ومشاعره نحو التدريب والمنافسة

- النبض من الراحة --------------
- الشهية --------------
- الإحساس العضلى --------------

● **كيف تقيم قوة الدافع قبل التدريب أو المباراة ؟**

١	٢	٣	٤	٥
عدم الرغبة				الرغبة الشديدة

● **ما مستوى الطاقة التى تشعر بها بعد التدريب أو المباراة ؟**

١	٢	٣	٤	٥
طاقة منخفضة				طاقة مرتفعة

● **ما الفترة التى تحتاج إليها لاستجماع الطاقة بعد التدريب أو المباراة ؟**

١	٢	٣	٤	٥
فترة قصيرة جداً				فترة طويلة جداً

● **ماذا كنت تقول لنفسك أثناء التدريب أو المباراة ؟**

● **ما مدى تحقيق الأهداف من التدريب أو المباراة ؟**

١	٢	٣	٤	٥
لم أحقق الأهداف		حققت ٥٠٪		حققت ١٠٠٪

● **ما أهم الإنجازات الإيجابية فى التدريب ؟**

ثالثًا : تخصيص فترات للراحة تسمح باستعادة طاقة اللاعب :

يلاحظ أن برامج التدريب الرياضى حديثًا تستمر على مدار السنة تحت ضغوط مرتفعة الشدة فى ضوء بعض المفاهيم الشائعة الخاطئة، وهى أن التدريب الأكثر هو الأفضل دائمًا !!، وأن التوقف عن التدريب مؤشر ضعف !! والنتيجة زيادة التعب البدنى والإنهاك الذهنى والانفعالى، ويصبح الرياضى عندئذ أكثر عرضة لحدوث الاحتراق.

وفى المقابل فإن إنقاص أحجام أو شدة التدريب وربما التوقف بعض الوقت عن التدريب بغرض الاستجمام واستعادة الشفاء واستجماع القوى هو الحل الأفضل للتغلب على مظاهر التدريب الزائد والإجهاد أو الاحتراق الرياضى.

إن هناك أمثلة تطبيقية عديدة أكدت الأثر الإيجابى لإعطاء فترات الراحة للاعبين على حل مشكلة الإجهاد أو الاحتراق.. واستبدال ذلك بحالة من الحماسة والدافعية القوية.

مثال : (١)

لاحظ المدرب «عماد» أن أعضاء فريق كرة السلة يعانون من أعراض التدريب الزائد والإجهاد خلال الموسم التدريبى. قرر إعطاءهم إجازة عن التدريب، وعندما حضروا أبلغهم بتأجيل التدريب لمدة أسبوع.. وبعد أسبوع اجتمع بهم وأوضحوا جميعًا سعادتهم بهذه الإجازة، وأصبح عطاؤهم فى التدريب أكثر قوة وحماسة ومن ثم تحسن أداؤهم.

مثال : (٢)

اللاعب «أدهم» متميز فى الفريق، يشعر بالذنب عندما يغيب عن إحدى جرعات التدريب، وبالرغم من شعوره بالتدريب الزائد والإجهاد فإنه يحضر جميع جرعات التدريب، وقد أثر ذلك على هبوط مستواه سواء فى أداء الحمل أو أثناء المنافسة. إضافة إلى تعرضه لبعض الإصابات و/ أو الأمراض.

أمكن من خلال التنسيق بين المدرب واللاعب فى الموسم التالى على عدم زيادة الضغوط على اللاعب وإعطائه فترات راحة مناسبة عندما يشعر بالتعب أو الإجهاد، وقد أثر ذلك إيجابيًا على حالة اللاعب البدنية والنفسية وتطوير الأداء نحو الأفضل.

رابعًا : الاهتمام بالناشئ أكثر من الاهتمام بالمكسب :

يشير «مورجان» Morgan ١٩٨٤ إلى أن أحد الأسباب الهامة وراء التدريب الزائد واحتراق الرياضى الضغوط المرتبطة بالاهتمام الزائد بالنتائج من قبل المدرب/ الأسرة/ الزملاء/ الجمهور. . . إلخ، ويكون ذلك عادة على حساب الرياضى. . أى أن الاهتمام يوجه أولاً للمكسب، ويأتى الرياضى فى المرتبة الثانية.

وهنا تظهر أهمية التركيز على أهداف الأداء Performance Goals لأن الرياضى يتحكم فى أدائه بشكل أكثر من السيطرة على أهداف النتائج Outcome Goals حيث إنه كما هو معروف أن نتائج المباراة أو المنافسة تتأثر بالعديد من العوامل، منها مستوى المنافس، فاعلية أداء الزملاء فى الفريق، الجمهور، التحكيم. . إلخ.

إضافة إلى ما سبق فإن أهداف الأداء التى تناسب كل ناشئ ويمكن تحقيقها تضمن أن تكون ممارسة الرياضة خبرة إيجابية، حيث يتوقع أن يحقق الرياضى النجاح مادام المستوى المطلوب إنجازه يستطيع تحقيقه، ومن ثم يتوقع تطوير أدائه، زيادة ثقته فى نفسه، الشعور بالنجاح والرضا، تحديد أهداف واقعية فى المستقبل، وفى المقابل فإن التركيز على أهداف النتائج أى ما يحققه الناشئ فى البطولة أو المنافسة يعنى مكافأة عدد قليل من الناشئين الفائزين، أما النسبة الكبيرة التى لم تستطع تحقيق المكسب فتعتبر المنافسة بالنسبة لهم خبرة فشل (إحباط) ومن ثم يتوقع أن يكون نتيجة ذلك آثارًا سلبية منها: زيادة الخوف من الفشل، زيادة القلق، ضعف الثقة فى الأداء.

وتجدر الإشارة هنا بالرغم من الاتفاق على أهمية وضع أهداف الأداء على أساس أنها تحت السيطرة والتحكم فى حدود قدرات الرياضى، فضلاً عن تأثيرها الإيجابى على الجوانب النفسية، فإن هناك صعوبة فى إقناع الرياضيين بالتركيز على أهداف الأداء كمدخل أفضل من التركيز على أهداف النتائج. ويرجع سبب ذلك إلى أن المجتمع دائمًا يكافئ الفائز بصرف النظر عن أدائه. كذلك الحال بالنسبة للمدربين حيث يعتقد الكثير منهم أن وضع الأهداف على أساس الأداء وليس النتائج يفقد الناشئ الحماسة والكفاح من أجل الفوز. . مرة أخرى أهمية التعامل مع الرياضيين من خلال مدخل أهداف الأداء وليس النتائج فقط.

خامسًا : اقـتراح أهداف مرحلية (قصيرة المدى) للمسـاعدة على تحقيق الأهداف النهائية :

تتميـز الأهداف فى التدريب الرياضي أنها طويلة المدى سـواء أكانت بطولة محلية فى نهـاية الموسم أو عالمية تمتد أكثر من ذلك. من هنا تبـدو أهمية الأهداف القصيرة المدى Short-Term Goals حيث توضح مـاذا يمكن أن يعمل الناشئ الآن حتى يصل إلى الأهداف النهـائية البعـيدة المدى Long- Term Goals . . وقيمة الأهداف القصـيرة المدى أنها لا تعتـبر بمثابة تقـييم لمجهود الرياضى أنه يسـير فى الطريق الصحيح للتدريب فحسب، ولكن تدعم الدافع لفترة طويلة وخاصة عندما يشعر أنه يحـقق الأهداف القصيرة أو المرحلية، الأمـر الذي يزيد من ثقة الرياضى في نفسه وفي قدراته.

إضافـة إلى ما سبق فـإن الأهداف القصـيرة المدى تساعـد كلا من المدرب/ الناشئ فى مـعرفـة بعض المشكلات أو المعوقـات فور حـدوثها، ومن ثم اقـتراح الحلول البديلة لمواجـهتها. كـذلك فإنها بمثابة الخـطوات المرحلية أو التكنيك الذى يستخدم لتطوير الدافعية والمحافظة عليها عبر رحلة الممارسة والتدريب .

وهى على النحو السابـق تحقق وظائف أربعة : توجيه الانتـباه نحو الأداء، تعبئة الطاقة، إطالة فترة بذل الجهد، تطوير وابتكار الأساليب المستخدمة.

كذلك من الأهمية أن تتضمن الأهداف بعض الجـوانب التى تحقق الاستمتاع والترويح للرياضيين دون الالتزام بالقواعـد الصارمة للتدريب والمنافسة، ومن ذلك أن يطلب من فريق كرة القـدم أداء مباراة ترويحية فى كرة السلة دون التـركيز على قواعد اللعب، فذلك يدعم الأهداف الترويحية ويخفض عامل الملل، وتزداد أهمية ذلك في مراحل نهاية الموسم التدريبى.

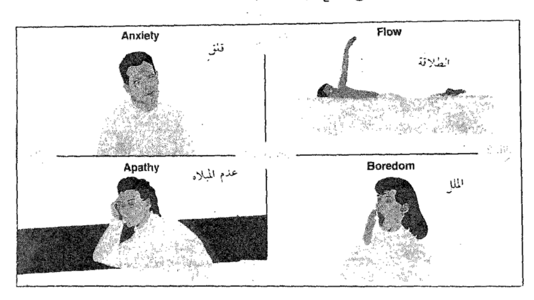
والخلاصة أن وضع أهداف قصـيرة المدى يعتبـر خطوة مرحلية تسـاعد على الوصول إلى الأهداف النهائية، وتسهم فى تطبـيق مبدأ توجيه الأهداف نحو الأداء وليس النتائج، وهذه الميزة يصعب تحقيقها فى الأهداف الطويلة المدى نظرًا لصعوبة التـحكم فى الكثير مـن العوامل التى يمـكن أن تطرأ دون تحقـيق الأهداف مـثل الإصابة، معدلات التقدم، الإمكانات. . . إلخ.

سادسًا : وضع أهداف واقعية تستثير التحدى لدى الناشئ :

كما هو معروف أن هناك حالة مثلى للرياضى من الناحية البدنية والنفسية ترتبط بتحقيق أفضل أداء، وهى ما يطلق عليها الطاقة المثلى . . ومصدر زيادة الطاقة النفسية يمكن أن يتم من خلال مصادر سلبية مثل زيادة الضغوط ، القلق ، الخوف من الفشل. . إلخ. ويمكن أن يتم من خلال مصادر إيجابية يأتي فى مقدمتها إثارة دافع التحدى للرياضى، حيث إن الأخير يساعد على وصول الرياضى إلى حالة الطاقة المثلى للرياضى والتى تتميز بالثقة فى النفس، التفكير الإيجابى، الدافعية العالية، التحكم فى القلق، الاستمتاع بالأداء، زيادة تركيز الانتباه. . . إلخ.

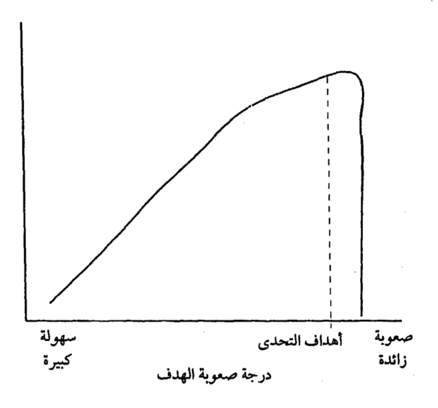
لذلك من الأهمية تدعيم مصادر الطاقة النفسية الإيجابية للرياضى والتى يأتى فى مقدمتها إثارة التحدى لدى الرياضى، فذلك أحد الأساليب الهامة الوقائية لعدم حدوث الاحتراق.

ويوضح الشكل (٨/١١) أن أفضل حالة الأداء للرياضى تتحقق عندما يكون لديه دافع عالٍ للتحدى، ومستوى عالٍ من المهارة. . وفى المقابل فإن انخفاض درجة التحدى يؤدى إلى الملل أو عدم المبالاة.



شكل (٨/١١) أهمية أن تتميز أهداف الأداء بالتحدى لتحقيق حالة الأداء المثلى

وعلى ضـوء ما سـبق فإن حـالة الأداء المثلى تتطلب وضع أهداف تسـتثـير التحدى لدى الرياضى، وفي نفس الوقت تجنب الأهداف التى تتميز بدرجة سهولة كبيرة أو حـتى درجة متوسطة. هذا ومن الأهمية أن تكون درجة الصـعوبة ملائمة حيـث إن الصعـوبة الزائدة تؤدى إلى تكرار خبـرات الفشل وزيادة الاسـتجـابات النفسية السلبية التى تقود إلى الاحتراق. شكل (٩/١١).



شكل (٩/١١) يجب ان يتميز الهدف بدرجة صعوبة تستثير التحدى وعادة تزيد عن اقصى مقدرة للاعب بمعدل صعوبة ١٠٪

وهنا تظهر مشكلة: كيف يمكن وضع أهداف تستثيـر التحدى وتتميز بدرجة صعوبة ملائمـة، بما يكفل أن تكون خبرة نجاح، ولتحقـيق ذلك يمكن أن يسترشد المدرب بما يلى :

تقييم قدرات الناشئ :

يعتبر التقييم المستمر لقدرات الناشئ من العوامل الهامة لاقتراح أهداف تستثير التحدى، على أن يؤخذ فى الاعتبار معدلات تقدم الأداء خلال سنوات التدريب إذا أمكن، وخلال الفترات القليلة التى تسبق التخطيط بصفة خاصة، ثم يقترح الهدف النهائى (الطويل المدى) المطلوب إنجازه، كما يترجم هذا الهدف العام إلى أهداف مرحلية (قصيرة المدى) . مع الأخذ فى الاعتبار أن تكون مراجعة الأداء السابق خلال الفترة القصيرة التى تسبق التخطيط لبناء الهدف. حث إنه عندما تطول هذه الفترة تتأثر بعوامل كثيرة يصعب معها التحديد الدقيق للأهداف.

تحديد مدى التزام الناشئ فى التدريب :

يعتبر تحديد مدى التزام الناشئ نحو التدريب من العوامل الهامة التى يجب أن تؤخذ فى الاعتبار عند وضع أهداف التحدى. . ويمكن تحديد مدى التزام الرياضى نحو تحقيق الهدف من خلال متابعة كمية الوقت الذى يخصصه اللاعب للممارسة والتدريب من أجل تحقيق الهدف، ويحدد مثلاً بعدد جرعات التدريب فى الأسبوع. . وكذلك درجة المجهود الذى يبذله اللاعب أثناء التدريب حيث إن هناك فروقًا واضحة بين اللاعبين فى درجة عطائهم وجهدهم فى التدريب .

فعلى سبيل المثال: هناك بعض الرياضيين لديهم مقدرة أكثر على تحمل التعب، وإعادة استجماع القوى بعد الراحة، ومن ثم تكون مقدرتهم أكبر على إنجاز الأهداف.

الإمكانات المادية والبشرية :

يجب أن يؤخذ فى الاعتبار نوع الإمكانات المادية والبشرية المتوافرة عند تخطيط أهداف التحدى، ومن ذلك على سبيل المثال عدد ونوع تأهيل المدربين، التمويل المادى، المنافسات المتاح الاشتراك فيها، إمكانات وأدوات وأجهزة التدريب.

هذا، وعندما يؤخذ فى الاعتبار العوامل السابقة يقترح وضع هدف التحدى بحيث يزيد عن أقصى قدرات الناشئ بحوالى ١٠٪ .

سابعاً : استخدام الأساليب المناسبة لتدعيم الثقة فى النفس للناشئ:

تتضمن المنافسة الرياضية فى طياتها خبرات النجاح والفشل. . ويلاحظ أن الرياضى الذى يتمتع بالثقة فى النفس Self-Confidence يقترح لنفسه أهدافًا واقعية تتمشى مع قدراته تجعله يشعر بالنجاح عندما يصل إلى أعلى مستوى لقدراته، ولا يسعى لإنجاز أهداف غير واقعية. بينما الرياضى الذى تعوزه الثقة فى النفس Lake Of Confidence يخاف من الفشل بدرجة كبيرة مبالغ فيها، وينعكس ذلك عادة فى حالته النفسية من حيث زيادة القلق، ضعف التركيز، الاهتمام نحو نقاط الضعف مما يعوق التركيز على النقاط الإيجابية، الافتقاد إلى المتعة والشعور بالرضا. ومن ثم يصبح أكثر عرضة للاحتراق.

لذلك من الأهمية استخدام الأساليب الملائمة لتنمية الثقة فى النفس للناشئ كوقاية من الآثار النفسية السلبية، ويتحقق ذلك من خلال ما يلى :

توفير فى التدريب والمنافسة :

يعتبر أهم عامل يساهم فى بناء الثقة هو الإنجازات التى يحققها الناشئ. . بمعنى أن الناشئ الذى يتميز أداؤه بالنجاح يزيد من ثقته فى المستقبل. وفى هذا المعني يشير لاعب التنس العالمى «برين جوتفيرد» : «إننى أكسب المباراة لأننى أثق فى نفسى، ولكن السبب الحقيقى لثقتى فى نفسى هو تحقيق المكسب». الأمر الذى يؤكد على أهمية أن يتاح للرياضى خبرة الأداء الناجح والمماثل للمسابقة كلما أمكن ذلك حتى يشترك في المسابقة ولديه الثقة.

اعتياد الناشئ الأداء بثقة :

إن حرص الرياضى على الأداء بثقة يساعده على الاحتفاظ بروح معنوية عالية، حتى أثناء الأوقات الصعبة من المباراة، إضافة إلى ذلك يجعل المنافس غير مدرك بالتحديد ما هى المشاعر التى تميز هذا اللاعب. ومن أمثلة ذلك لاعب التنس العالمى «بورج» حيث كان يحرص دائمًا على أن يظهر واثقًا من أدائه بصرف النظر عن النتائج، وسواء كان فائزًا أم مهزومًا.

اعتياد الناشئ التفكير الإيجابي في قدراته :

يؤثر نوع تفكير الرياضي في مقدار الثقة، حيث يلاحظ أن بعض الرياضيين وخاصة قبل المنافسات الهامة يسيطر عليهم التفكير السلبي الذي يركز على نقاط القوة في المنافس، وفي المقابل نقاط الضعف وجوانب النقص في قدراته، وهذا النوع من التفكير السلبي يؤثر في ثقة الرياضي في نفسه، وفي تدعيم الحالة النفسية السلبية، بينما الأفضل أن يعتاد الرياضي التفكير الإيجابي الذي يدعم ثقته في نفسه، مثل مراجعة خبرات النجاح السابقة، تذكر أفضل مستوى أداء سابق، التركيز علي تحقيق أهداف الأداء وبذل الجهد بصرف النظر عن النتائج.

احتفاظ الناشئ بالحالة البدنية الجيدة :

من المعروف أن هناك علاقة وثيقة بين الجسم والعقل، وأن كلا منهما يؤثر في الآخر، وعلى ضوء ذلك فإن احتفاظ اللاعب بالحالة البدنية الجيدة يدعم حالته النفسية.

فعلى سبيل المثال التغذية غير الصحيحة، زيادة الوزن، أو النقص الشديد للوزن يؤدي إلى نقص تقدير الذات وقيمة الذات، ومن ثم ثقة الرياضي في نفسه.. الأمر الذي يؤكد على أهمية احتفاظ اللاعب بالحالة البدنية الجيدة..



تدعيم الثقة لدى اللاعب/ اللاعبين من أهم الأساليب المفيدة لمواجهة ضغوط التدريب النفسية والوقاية من حدوث الاحتراق النفسي



الفصل الثانى عشر

كيف يتعامل المدرب مع الضغوط النفسية التى قد تؤدى إلى احتراقه واعتزاله مهنة التدريب ؟

ما المقصود باحتراق المدرب ؟

هناك تشابه بين الضغوط Stress والاحتراق Burnout ، ولكنهما ليسا نفس الشيء . فالاحتراق يحدث عندما يشعر المدرب بالتعب أو الإحباط؛ نظراً لأن الجهد الذى يبذله فى التدريب، وعلاقاته مع اللاعبين والآخرين لم تحقق العائد والمكافأة التى يتوقعها . وبالرغم من أن هذه المشاعر فى حقيقتها نوع من الضغوط، فإن الاحتراق يحدث عندما يشعر المدرب بعدم وجود مساندة أو تدعيم أو عون له من الآخرين.

وعندما يصل المدرب إلى الاحتراق فإنه يشعر بالإنهاك البدنى والانفعالى والذهنى . وينشأ الشعور بالاحتراق من الإحساس بالمعاناة وعدم الرضا، وإدراك الفشل فى تحقيق المثل والأهداف التى يسعى الشخص لتحقيقها. وبعد تكرار الجهد لتحقيق هذه الأهداف، وبعد بذل العمل الشاق بقدر ما فى استطاعته دون تحقيق النجاح، فإنه يشعر بعدم المساعدة وفقدان الأمل ويتطور ذلك إلى تكوين اتجاهات سلبية نحو العمل فى الحياة، ونحو الناس الآخرين، ونحو نفسه.

وظاهرة الاحتراق هذه تكون أكثر انتشاراً لدى المهنة التى تعتمد على تقديم المساعدة للآخرين والتى منها التدريب، وأن الأشخاص الأكثر عرضة لحدوث الاحتراق يتميزون بدرجة عالية من حيث الحساسية، الالتزام، المثالية، فضلا عن المبالغة فى تقدير أنفسهم فى ضوء ما يتم إنجازه من أهداف قد تكون غير واقعية. كذلك يتميزون بارتفاع القلق، الأنطوائية، والحماسة الزائدة.

وتشير الدلائل إلى أن الأشخاص الذين هم ضحايا الاحتراق يتميزون بالبروفيل الشخصى التالى:

العدوانية ـ المنافسة ـ حدة الانفعال ـ الجمود.

كما تظهر الدلائل كذلك أن الأسباب الكامنة لحدوث الاحتراق للمدربين تتضمن ما يلى :

ما أهم مصادر الضغوط النفسية التى تؤدى إلى احتراق المدرب ؟

- فشل المدرب فى المقدرة على تحفيز اللاعبين نحو تحقيق الأهداف.
- عدم تقدير اللاعبين للجهد الذى يبذله المدرب.
- عدم تقدير (الإداريين - الجمهور - الآباء) للجهد الذى يبذله المدرب.
- عدم وضوح النظام وتدخل إدارة النادى فى عمل المدرب.
- زيادة ساعات العمل اليومى.
- الضغوط الخارجية من أجل تحقيق المكسب.
- عدم فهم الآخرين أهداف برنامج المدرب.
- عدم الشعور بالاستقرار فى العمل.
- عدم تحقيق الأهداف التى يتوقعها بالرغم من زيادة الجهد والعمل الشاق.
- بعض الخصائص الشخصية التى يتميز بها المدرب مثل : ارتفاع القلق ، العدوانية ، المثالية ، الانطوائية ، وضع أهداف طموحة بدرجة كبيرة ، الحساسية الزائدة نحو نقد الآخرين.

كيف يتعرف المدرب علي مظاهر الضغوط النفسية التي تواجهه ؟

مثال :

يتميز المدرب «أشرف» بالعمل الجاد وبذل أقصى جهد من أجل تحفيز اللاعبين والارتقاء بمستوى أدائهم ، ولكن تأتى الرياح أحياناً بعكس ما تشتهى السفن، حيث إن الفريق الذى يتولى تدريبه حقق نتائج متواضعة ولم يظهر بالمستوى المطلوب. . وأثرت النتيجة السابقة فى عدم تقدير اللاعبين وإدارة النادى للجهد الذى يبذله المدرب، الأمر الذى أثر سلبيًا على نفسية المدرب وخاصة أنه حساس بدرجة كبيرة للنقد الذى يوجه إليه من الآخرين. وقد زاد من المشاعر السلبية لدى المدرب وجود العديد من المشاكل والصراعات بين اللاعبين، واتخاذ بعض اللاعبين موقفًا مضاداً للمدرب، وعدم اهتمام الآخرين بالاستماع إلى وجهة نظر المدرب، الأمر الذى أدى إلى فشل المدرب فى تحفيز اللاعبين نحو المزيد من بذل الجهد. ويزيد هذه الضغوط النفسية أن المدرب يعانى من بعض المشكلات العائلية نتيجة عدم تفهم زوجته لطبيعة عمله وما يتطلبه من وقت وجهد كبيرين.

أثرت الضغوط النفسية السابقة على سلوك المدرب «أشرف» حيث بدأ يشعر بالتعب البدنى والذهنى كلما ذهب إلى النادى بغرض التدريب، وعقب انتهاء التدريب يصعب عليه استعادة نشاطه وحيويته. كما أنه أصبح أقل دافعية فى بذل الجهد لتخطيط التدريب، وأقل حماسة فى التطبيقات العملية مع اللاعبين. الأمر امتد إلى ما هو أبعد من ذلك حيث بدأ يستثار بسرعة لأى خطأ يرتكبه اللاعب ، كما أصبح التدريب يمثل له عبئاً كبيراً، وبدأت تستحوذ عليه فكرة الاعتزال من عمله كمدرب.

وتجدر الإشارة هنا إلى أن هناك فروقًا كبيرة بين المدربين فى تفسير مصادر الضغوط، ومن ثم تحديد درجة التكيف أو مواجهتها يمكن معرفتها من خلال الإجابة عن الاختبارات التالية :

اختبار قابلية المدرب للتأثـر بالضغوط

إعـداد : رينرمـارتنز　　　　تعـريب : أسـامـة راتب

١	٢	٣	٤	٥
نادراً		أحياناً		غالباً

___ ١ ـ أنا قلق من عدم احترام اللاعبين لىّ .

___ ٢ ـ أنا لا أنام جيداً بسبب التمرين والمباريات.

___ ٣ ـ أخشى من عمل أخطاء أثناء التدريب.

___ ٤ ـ أنا غالباً ما أشعر بالتعب أثناء الموسم التدريبى.

___ ٥ ـ أستغرق وقتاً طويلاً فى استعادة حالتى الطبيعية بعد المباريات.

___ ٦ ـ الجدول التدريبى أثناء الموسم يجعلنى أشعر بالحمل الزائد.

___ ٧ ـ أخشى عدم التزام اللاعبين بالنظام.

___ ٨ ـ يضايقنى أن الآباء أو الجمهور ينتقدون تدريبى.

___ ٩ ـ أشعر بالنرفزة الشديدة قبل المباراة.

___ ١٠ ـ أشعر بالانفعال الزائد عند التدريب.

* أكبر درجة ٥٠　　الدرجة المتوسطة ٣٠　　أقل درجة ١٠

* ارتفاع الدرجة يفيد زيادة قابلية المدرب للتأثر بالضغوط النفسية.

اختبار مقدرة المدرب على مواجهة الضغوط

إعداد : رينرمارتنز　　　　　　تعريب : أسامة راتب

١	٢	٣	٤	٥
نادراً		أحياناً		غالباً

___ ١ ـ عادة أجد بعض الأشياء الإيجابية للتعليق عليها بعد التدريب أو المباراة غير الجيدة.

___ ٢ ـ أحتفظ بالحالة المزاجية والانفعالات تحت سيطرتى عند التدريب.

___ ٣ ـ نادراً ما أشعر بمشكلات عائلية بسبب التدريب.

___ ٤ ـ أجد التدريب نوعاً من التحدى وليس الصراع.

___ ٥ ـ لا أفقد صوابى عندما يرتكب اللاعب أو الحكم خطأ.

___ ٦ ـ لدى ثقة فى العمل الجيد كمدرب.

___ ٧ ـ يساندنى زملائى ، الأسرة ، الأصدقاء عندما أريد مناقشة مشكلة ما.

___ ٨ ـ لدى قناعة كمدرب أننى لا أستطيع السيطرة على كل شىء.

___ ٩ ـ عندما يحدث شىء سيئ ، أو غير متوقع أثناء الموسم التدريبى، فإننى أستطيع التكيف معه دون صعوبة كبيرة.

___ ١٠ ـ أخصص وقتاً كل يوم لاهتماماتى لممارسة الرياضة، الاسترخاء، أو أن أخلو بنفسى.

* أكبر درجة ٥٠　　الدرجة المتوسطة ٣٠　　أقل درجة ١٠
* انخفاض الدرجة يفيد بقدرة المدرب على مواجهة الضغوط.

مقياس الاحتراق النفسى للمدرب

إعـــداد : رينرمـارتـنز تعــريب : أسـامــة راتب

فيمـا يلى مجموعة من الصـفات والأعمال الشـخصية تفيـد أنك تمر بخبرة الاحتراق الآن، أو أنك مرشح لحدوث الاحتراق فيما بعد . أجب عن الأسئلة العشرة من خلال خبرتك خلال آخر ستة شهور. واكتب الدرجة التى تعبر عن حالتك من (١ ـ ٥) على يمين كل سؤالا .

١	٢	٣	٤	٥
نادراً		أحيانًا		غالبًا

ــــ ١ ـ هل تشعر بعدم المقدرو على القيام بمسئوليات التدريب؟

ــــ ٢ ـ هل تشعر أن هناك الكثير مما يجب عمله ولا تستطيع ذلك؟

ــــ ٣ ـ هل تشعر بضعف طاقتك البدنية عن المعتاد؟

ــــ ٤ ـ هل أصبحت أكثر قابليــة للإثارة والغضب مع الأشخاص الذين تعمل معهم أو تقوم بتدريبهم؟

ــــ ٥ ـ هل تفكر فى عدم ملاءمة مهنة التدريب لك؟

ــــ ٦ ـ هل تزداد مشاعرك السلبية نحو التدريب؟

ــــ ٧ ـ هل تشعر بزيادة الضغوط عليك من أجل النجاح؟

ــــ ٨ ـ هل تفكر كثيراً فى أن الآخرين لا يفهمون ما تحاول عمله كمدرب؟

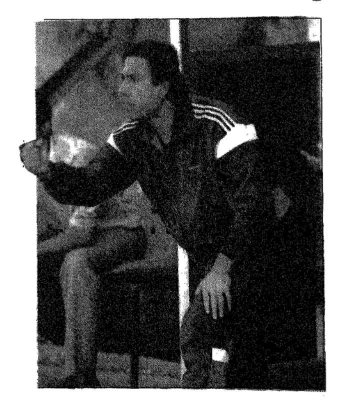
ــــ ٩ ـ هل تشغلك واجبـات التدريب كثيراً عن القـيام بمسئولياتك الشخـصية والعائلية؟

ــــ ١٠ ـ هل تشعر أن ليس لديـك أصدقاء تستطيع أن تتحدث مـعهم حول مشاكلك؟

الآن اجمع درجاتك وقيم نفسك على القياس التالى :

صفر - ٢٠	أنت فى حالة طيبة.
٢١ - ٣٠	يجب أن تنتبه لحدوث المزيد من التغيرات السلبية.
٣١ - ٤٠	أنت مرشح لحدوث الاحتراق النفسى.
٤١ - ٥٠	أنت الآن فى خبرة الاحتراق النفسى.

تذكر : أن درجات الاختبار تقريبية، تساعد على زيادة الوعى الذاتى لديك. وإذا كان لديك خبرة بعض أعراض الاحتراق النفسى يمكنك الاستفادة من الموضوع التالى الخاص بتعامل المدرب مع الضغوط النفسية :



فشل المدرب فى تحقيق أهداف الفريق يعتبر من أهم الأسباب التى تؤدى إلى زيادة الضغوط النفسية وحدوث الاحتراق النفسى.

كيف يتعامل المدرب مع الضغوط النفسية المرتبطة بعمله كمدرب ؟

يعتبر الاحتراق المرحلة التى يسبقهـا العديد من مراحل الضغوط النفسية التى يتعرض لها المدرب، أحياناً قد يعمل المدرب لمدة أسابيع، أشهر، أو حتى سنوات. وعندما يصل إلى الاحتراق النفـسى فإنه يتميز بسهولة القابليـة للاستثارة والنرفزة، الغضب، النقد المستمر، رفض الاقتراحات، أنه غير سعيد بما يحيط من حوله.

هذا، ولا تتـحـسن حـالة المدرب الذى يـعـانى من مظاهر الاحـتـراق بأن يتجـاهلها. كما يـجب ألا ينظر إلى هذه الحالة على أنها شيء مـشين، إنما تحدث عادة نتيجـة نوايا حسنة من قبل المدربين الذين لديهم توقعات كبـيرة، ربما توقعات غير واقعية، وهم عادة يبذلون الجهد الكبير من أجل إنجاز أهدافهم.

وبالرغم من أن التدريب كـمهنة يحمـل الكثير من المصـادر الكامنة لحدوث الاحتراق، فإن هناك جوانب كثـيرة فى التدريب تؤدى إلى نقص الضغوط المرتبطة بالاحتـراق، ويتوقف ذلك على: كيف ينظر المدرب لعـمله كمدرب. فالاحـتراق يتضاءل عندما تشعر كمدرب أن التـدريب ميدان للتعلم وفهم المزيد من المعرفة عن الرياضة والتدريب، وتجـد أن لهذا العمل قيمة وأهميـة. ونظراً لأن التدريب يقدم تنوعات غير محددة وتحدياً فـإنه ليس من الصعوبة أن تحصل على المغزى والأهمية فيمـا تقوم بعمله. وإذا كنت كمـدرب تحتاج إلى الإحساس بـالإنجاز والنجاح من التدريب فمن الأهمية أن يتحقق ذلك من خلال تحقيق الاستمتاع لجميع المشاركين، وليس من خلال المكسب فقط.

إن نجاح المدرب فى مواجهة الاحتـراق النفسى يبدأ من الوعى والتعرف على المشكلة، وبعد ذلك يتـحمل المسئولية لعـمل شيء للتغلب على ذلك، ولو تطلب الأمر التـغيير فى أسلـوب الحياة، وفيـما يلى بعض الإجراءات التى تسـاعد على تحقيق ذلك:

- **إعادة تحديد أهدافك ونظرتك للتـدريب والحياة.** ماذا تريد تحقيقه؟ يجب أن يكون شيئاً واقعيّا ومنطقيًّا يمكن إنجازه فى حدود قدرات اللاعبين ومدى توافر الإمكانات المادية.

- **يجب الاحتفاظ بمساندة قوية من الأسرة أو الأصدقاء.** لقد أظهرت نتائج الدراسات أن أفضل وسيلة لمواجهة الضغوط النفسية والاحتراق أن يجد الشخص الذى يتعرض لذلك المساندة والدعم من الأشخاص الذين يستريح لهم (الأصدقاء ـ الأسرة) .
- **يجب أن تحسن إدارة واستغلال الوقت على نحو جيد،** حيث إن ضعف استغلال وتنظيم الوقت يؤدى إلى نتائج غير جيدة، ومن ثم عدم النجاح فى تحقيق الأهداف بالنسبة لك كمدرب، وبالنسبة للاعبين الذين تقودهم. وترجع أسباب فشل المدرب فى إدارة الوقت إلى الأسباب التالية :

ـ تأجيل الواجبات والأعمال اعتقاداً أن لديك المزيد من الوقت، ثم يحدث أن تزداد الواجبات المطلوب منك إنجازها فى وقت محدود لا يسمح الزمن المخصص بإنجازه.

ـ اعتقادك الخاطئ أنك تستطيع عمل أكثر مما فى قدراتك فعلاً، ربما نتيجة المبالغة الزائدة فى تقييم قدراتك، أو قلة الوقت المتاح لك.

ـ الفشل فى استكمال إنجاز الأعمال المطلوبة منك، حيث يسهل عليك الاندماج فى أعمال أخرى، وتكون النتيجة فى النهاية تراكم الأعمال وعدم التزامك بالوفاء بها، مما يزيد من الضغوط التى تتعرض لها.

ـ الانتقال من عمل إلى آخر نظراً لضعف مقدرتك على التركيز ، مواجهة الكثير من التفصيلات، وعدم تقدير الأولويات لهذه الواجبات، لا تقوم بتدوين الأعمال المطلوب إنجازها، ولا تستطع فى نفس الوقت تذكرها نظراً لكثرة مشاغلك.

- **أهمية عمل توازن مع بعض الأنشطة البديلة بحيث لا يكون اهتمامك الوحيد فى العمل،** ولكن خصص وقتاً لاهتمامات أخرى مثل الأسرة، الأصدقاء.. إلخ، يوم فى الأسبوع خاص باهتماماتك الشخصية والترويح.
- **احرص على الاهتمام بتحسين لياقتك البدنية،** وتكون نموذجاً للاعبين ، وتحسين لياقتك يعتبر خطوة هامة لزيادة حيويتك فى حياتك، ولا تقدم العذر المعتاد أنه ليس لدى وقت لذلك.

مقياس كفاءة المدرب فى تنظيم الوقت لمواجهة الضغوط النفسية

إعداد : رينر مارتنز — تعريب : أسامة راتب

١ - إلى أى مدى تخطط لوقتك ؟

١	٢	٣	٤	٥
دائماً		أحياناً		نادراً

٢ - إلى أى مدى تحدد الأولويات وتلتزم بها ؟

١	٢	٣	٤	٥
دائماً		أحياناً		نادراً

٣ - إلى أى مدى تبدد الوقت فى المكالمات التليفونية ؟

١	٢	٣	٤	٥
نادراً		أحياناً		دائماً

٤ - إلى أى مدى تفقد الوقت نتيجة الزيارات غير الضرورية والمحادثات غير المفيدة ؟

١	٢	٣	٤	٥
نادراً		أحياناً		دائماً

٥ - إلى أى مدى تفقد الوقت فى الاجتماعات ؟

١	٢	٣	٤	٥
نادراً		أحياناً		دائماً

٦ - إلى أى مدى تفقد الوقت بسبب عدم كفاءتك فى الأعمال الكتابية والإدارية؟

١	٢	٣	٤	٥
نادراً		أحياناً		دائماً

٧ - إلى أى مدى تلتزم بأشياء تفوق الوقت المتاح لك ؟

١	٢	٣	٤	٥
نادراً		أحياناً		دائماً

٨ - إلى أى مدى تتجنب القرارات وتؤجلها ؟

١	٢	٣	٤	٥
نادراً		أحياناً		دائماً

٩ - إلى أى مدى تستخدم التفويض فى العمل ؟

١	٢	٣	٤	٥
دائماً		أحياناً		نادراً

١٠ - إلى أى مدى يسهل تشتت انتباهك والانتقال لعمل آخر ؟

١	٢	٣	٤	٥
نادراً		أحياناً		دائماً

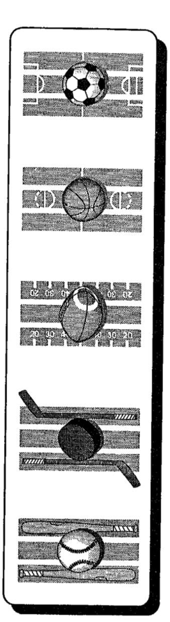
الآن اجـمع درجـاتك، ويتـوقع أن تتـراوح الدرجـة بين ١٠ ـ ٥٠ درجـة وارتفاع الدرجة يوضح حاجتك للمزيد مـن تطوير مقدرتك (مهارتك) فى حسن إدارة وتنظيم الوقت مما يقلل من تعرضك للضغوط .

مـدى الـدرجـات	مهارتك فى تنظيم الوقت
١٠ ـ ١٥	متميز
١٦ ـ ٢٠	ممتاز
٢١ ـ ٢٥	جيد جيداً
٢٦ ـ ٣٠	متوسط
٣١ ـ ٥٠	ضعيف

١٣

الفصل الثالث عشر

كيف يتعاون المدرب والآباء من أجل الرعاية النفسية للناشئ ونجاح البرنامج التدريبي؟



هل الرياضة التنافسية مفيدة للناشئ؟

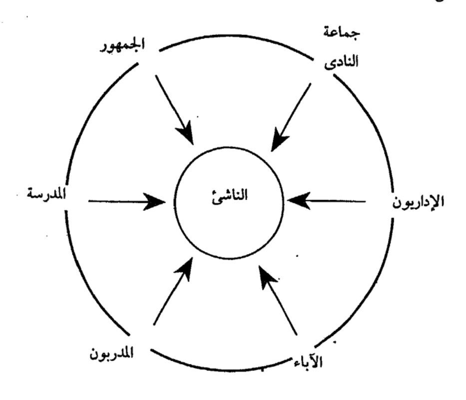
تتباين وجهات النظر حول فائدة المنافسة الرياضية للناشئ على النحو التالى:

١) **فئة المؤيدين:** مجال لتطوير مهارات المستقبل التى تعين الطفل فى حياته (من حيث إكساب الروح الرياضية، تقدير الذات، الاستقلالية الالتزام.. إلخ).

٢) **فئة المعارضين:** الرياضة تكسب الناشئة خصائص نفسية سلبية مثل العنف، الخداع، التوتر النفسى.. إلخ.

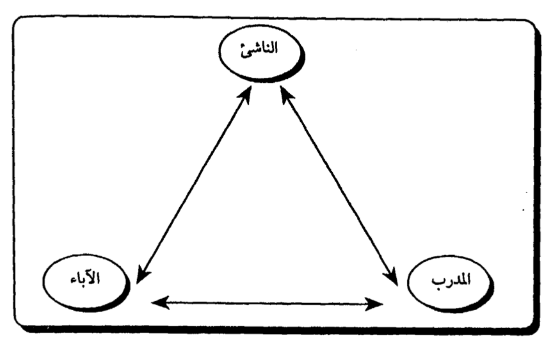
والحقيقة أن الرياضة التنافسية ليست فى حد ذاتها بالشىء الإيجابى أو السلبى وإنما الذى يحدد فائدتها نوع الخبرة الرياضية تحت القيادة الواعية.

وتجدر الإشارة إلى أن الناشئ يتأثر بالعديد من العوامل المرتبطة بالرياضة كما فى الشكل (١/١٣):



شكل (١/١٣) العوامل المؤثرة فى سلوك الناشئ الرياضى

هذا وبالرغم من تأثر الناشئ بالعديد من العوامل الموضحة فى الشكل (١٣/ ١) فإن كلا من المدرب والآباء لهم التأثير الأكبر كما فى الشكل (١٣/ ٢):



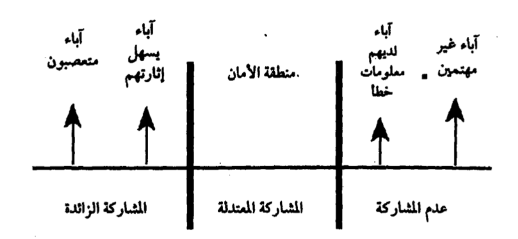
(شكل ٢/١٣) العوامل الاكثر اهمية لنجاح برنامج تدريب المنافسة الرياضية للناشئ

بينما تتفق وجهات النظر على أهمية تدعيم العلاقة بين المدرب واللاعبين. . فإن المدربين يختلفون حول مدى مشاركة الآباء فى الرياضة على النحو التالى :

- **الفئة الأولى:** تشجع مشاركة الآباء لأهمية دورهم فى تدعيم وجهة نظر المدرب.
- **الفئة الثانية:** ترى أن مشاركة الآباء أمر حتمى. . ولكن غير مقتنعين وغير مشجعين للمشاركة.
- **الفئة الثالثة:** ترى عدم ضرورة مشاركة الآباء نهائيًا فى الرياضة، حيث إنهم مصدر إزعاج أكثر من إنهم مصدر فائدة.

ما الخصائص المميزة لسلوك الآباء نحو اشتراك أبنائهم فى المنافسة الرياضية ؟

يمكن تحليل خصائص سلوك الآباء نحو اشتـراك أبنائهم فى المنافسة الرياضية على شكل متصل يوضح درجـة المشاركة، باعتبار أن المشاركـة المعتدلة بشكل عام هى الأفضل شكل (١٣/٣).



شكل (١٣/٣) يوضح درجة مشاركة الآباء لأبنائهم فى برنامج التدريب الرياضى

يتضح من الشكل السابق أن هناك فئات أربعاً من الآباء، فئتان تتميزان بعدم المشاركة، وفئتان تتميزان بالمشاركة الزائدة فى برنامج تدريب الناشئين :

عدم المشاركة	(١) آباء غير مهتمين بالمشاركة	(٣) آباء يسهل إثارتهم	المشاركة الزئدة
	(٢) آباء لديهم معلومات خاطئة عن المشاركة	(٤) آباء متعصبون	
	عدم المشاركة	المشاركة الزائدة	

شكل (١٣/٤) خصائص سلوك الآباء نحو اشتراك ابنائهم فى المنافسة الرياضية

١ ـ الآباء غير المهتمين بالمشاركة :

- هؤلاء الآبـاء **لديهم اهتمامـات كثيرة** تشـغلهم عن المشاركة مع أبنائهم فى الرياضة.
- بالرغم من مشـاغلهم فإنهم **يضغطون** على أطفالهم للاستمرار فى الممارسة.
- لقد عبر الكثير من النشء أنهم يشتركون فى الرياضة **لأن آباءهم يرغبون فى ذلك**.
- يتـوقع أن تكون خبـرة ممارسة الرياضـة للطفل الذى يجبـر على ذلك **خبرة سلبية**.. وتصبح الممـارسة مصدراً للتوتر وليست مصدراً للحصول على السعادة والمتعة.
- من الأهمية أن يمارس الطفل الرياضة لأنه **يريد** ذلك، وليس **مضطراً** أن يفعل ذلك.

٢ ـ الآباء الذين لديهم معلومات خاطئة عن المشاركة:

- يعتقد بعض الآباء أن أفضل أسلوب للتعامل مع أبنائهم هو تركهم تمامًا للمدرب. ربما يكون هذا الاعتقاد لديهم من المدرب نفسه.

أهمية دور المدرب أن يوضح للآباء :

- يحتاج الأطفال إلى إسعاد آبائهم بما يستطيعون إنجازه من أعمال.. والرياضة بيئة مناسبة يظهر الطفل فيها مهاراته أمام آبائهم.
- أهميـة رد الفعل الإيجـابى من الآباء نحو الأبناء تـقديراً لأدائهم ومـهـاراتهم.. حـيث إن دافع الحـصـول على التـقدير والاسـتحـسـان الاجتـماعى من الآخـرين من الدوافع الهامة لتطوير الأداء الرياضى للناشئ.
- تقديم الآباء التشجيع والتـقدير للأبناء يساعد على جعل الممارسة خبرة ممتعة، وتحقيق السعادة للناشئ.
- فى حالة تعـذر مشـاركة الآباء للأبناء فى التـمرين أو المنافسة.. فـمن الأهمية إقامة علاقـة إيجابية بين الآباء والناشئ تأكيدًا لأهمية عـلاقة التفاعل الإيجابى بين كل من (المدرب/ الآباء/ الناشئ).

٣ ـ آباء تسهل إثارتهم :

- عاشقون للبطولة.. كانوا يتمنون أن يصبحوا أبطالاً رياضيين.
- متعاونون بدرجة كبيرة مع المدرب. يتحضرون التمرين والمنافسة دون التدخل فى عملية التدريب.
- تسهل إثارتهم أثناء مواقف المنافسة المختلفة.. ولا يستطيعون التحكم فى انفعالاتهم.. ويقدمون على سلوك غير مرغوب فيه مثل: استخدام ألفاظ غير تربوية مع المنافس أو الحكم... إلخ.
- أهمية استمرار اتصال المدرب مع هذه الفئة من الآباء.. ويوضح لهم أهمية دورهم كقدوة حسنة، إذا رغبوا لأبنائهم الاستفادة والاستمتاع بممارسة الرياضة.

٤ ـ آباء متعصبون :

- أكبر حالات **المشكل** التي تواجه المدربين.
- يوجد لدى الآباء بصرف النظر عن **الجنس** (آباء ـ أمهات).
- يوجد لدى الآباء بصرف النظر عن **مستوى الرياضى**.. ولكن النمط الغالب هو حرص الآباء على أن يجدوا أبناءهم **أبطالاً رياضيين**.
- **يفرحون كثيراً** عند نجاح أبنائهم.. يواجهون فشل أبنائهم **بالنقد الشديد** نحو الأبناء.. وربما المدرب سواء يستحق ذلك أم لا.
- ينعكس سلوك الآباء على الأبناء من حيث ما يلى :

- يكون الرياضى كثير **الجدال مع الحكام** أو الإدارى نظراً لأنه يتوقع من آبائه عمل ذلك.
- يبذل **الرياضى مجهوداً كبيراً** فى التدريب ولكن غير مستمتع بذلك..
- غالبًا ما يعانى الرياضى من **اضطرابات** النوم والأكل قبل المنافسة.
- يحرص الآباء على تحقيق النجاح من خلال أبنائهم.. وذلك يمثل نوعًا من **الضغط النفسى على الأبناء** ويجعل خبرة الممارسة **غير ممتعة**.. وإنما خبرة **توتر وخوف من الفشل**

أهمية دور المدرب أن يوضح للآباء :

- مخاطر التركيز الشديد على النتائج والنقد المستمر للناشئ.
- أهمية تقديم التشجيع والتقدير للناشئ.
- تركيز الانتباه على الأداء أكثر من النتائج.

عندما يشارك الطفل أو الناشئ فى البرنامج الرياضي، فإن هناك نوعًا من الالتزام وتحمل المسئولية من قبل الآباء. ويلاحظ أن بعض الآباء غير مدركين لذلك، وربما يندهشون كثيرًا عندما يكتشفون أهمية الدور الذى يجب أن يؤدوه، بينما بعض الآباء الآخرين لم يساهموا بأى قدر من تحمل المسئولية نحو أبنائهم ولا يحسنون استثمار الفرص المتاحة لمساعدة أطفالهم على تحقيق النمو المتكامل خلال الممارسة الرياضية.

بداية يجب أن نتفق على أهمية اقتناع الآباء بحق أطفالهم فى الاشتراك فى الأنشطة الرياضية، وذلك يتضمن حقهم فى الاختيار وليس المشاركة.. وبالرغم من أن للآباء دورًا فى تشجيع أطفالهم علي المشاركة، فإن هذا التشجيع يجب ألا يتحول إلى نوع من الضغط.. إن من الأهمية مشاركة الناشئ بالرأى لنوع الرياضة التى يحبها ومستوى المنافسة التى يرغب فيها، ومن ثم أهمية احترام رأى أبنائهم فى ذلك.

إن الآباء الذين يرغبون حقًا فى مساعدة أبنائهم ونجاح البرنامج التدريبى يجب أن تكون لديهم الرغبة فى الالتزام وتحمل المسئولية نحو معرفة بعض أدوارهم الهامة فى نجاح البرنامج الرياضى.

وفيما يلى بعض التساؤلات الهامة التى يجيب عنها الآباء، وتعكس مدى مساهمتهم الإيجابية فى تحمل المسئولية نحو أبنائهم فى البرنامج التدريبى.

١ ـ هل يثق الآباء فى تحمل المدرب مسئولية تدريب أبنائهم ؟

ذلك يتطلب من الآباء الثقة الكاملة فى مقدرة المدرب على تحمل مسئولية تدريب وتوجيه أبنائهم خلال خبرة الممارسة الرياضية. بمعنى آخر من الأهمية التسليم بسلطة المدرب، وإن الناشئ يزداد ارتباطه وإعجابه بالمدرب. وقد يؤثر ذلك على خصوصية العلاقة بين الطفل والآباء. هذا، ويؤخذ فى الاعتبار أن هذه المسئولية لا تعنى أن الآباء لا يستطيعون التدخل، ولكن المقصود هنا أن ينظر إلى

المدرب كمدير، أما إذا حرص الآباء على إضعاف الدور القيادى للمدرب فالأفضل عدم اشتراك أبنائهم فى البرنامج.

٢ ـ هل يستطيع الآباء الاعتراف لأبنائهم بعدم معرفتهم الإجابة الصحيحة عن الرياضة ؟

فعلى سبيل المثال، إذا سأل الطفل الأب عن أشياء مرتبطة بالرياضة، ولا يعرف الأب الإجابة عنها، عندئذ يجب عدم الحرج فى الاعتراف بعدم معرفته، فالأمانة فى الإجابة أفضل من الإجابة الخاطئة.

٣ ـ هل يشارك الآباء أبناءهم خبرات النصر والنجاح ؟

يواجه كل طفل خبرات النجاح والفوز وما يرتبط بهما من الشعور بالسعادة وفرحة النصر، وكذلك خبرات الهزيمة والفشل وما يرتبط بهما من الشعور بالإحباط وعدم الرضا.

وقد يبدو أن خبرة النجاح والشعور بالنصر فى حالة النجاح شيء سهل، ولكن يلاحظ أن بعض الآباء يحرمون أبناءهم ـ عن غير قصد ـ من الاستمتاع بلحظات النصر والفوز، فهم لا يساعدون أبناءهم ولكن يتنافسون معهم.

فعلى سبيل المثال فإن اللاعب «وليد» استطاع الفوز بالميدالية الفضية فى بطولة الجمهورية، ويريد أن يشعر ويستمتع بلحظات النجاح والتفوق، ولكن يلاحظ أن والده يركز على الأخطاء الصغيرة التى ارتكبها فى المنافسة، ويمتدح أكثر إنجاز زميله الذى حقق المركز الأول ويبرز إيجابياته، وتمر خبرة الشعور بالنجاح والنصر دون مشاركة الآباء لأطفالهم، بل يسهم الآباء فى حرمان أطفالهم من متعة الاستمتاع بالنجاح.

٤ ـ هل يقدم الآباء المساعدة لأبنائهم عندما يواجهون خبرات الفشل ؟

إضافة إلى ضرورة مشاركة الآباء لأبنائهم خبرات النجاح، فإنه من الضرورى كذلك تقديم المساعدة والمساندة لأطفالهم عندما يمرون بخبرات الفشل، وذلك يتطلب عدم الغضب أو الشعور بالاستياء عندما يخفق الناشئ فى بعض

المسابقات، كذلك من الأهمية إظهار النواحى الإيجابية التى يتميز بها الناشئ، وياحبذا تقدير الجهد الذى بذله فى المسابقة.

٥ ـ هل يخصص الآباء وقتًا لمتابعة ممارسة أبنائهم للرياضة ؟

يساهم الآباء بدور هام فى نجاح الأداء الرياضى لأبنائهم، وربما من الدوافع الهامة لممارسة النشء للرياضة رغبتهم فى إسعاد آبائهم، لذلك من الأهمية أن يخصص الآباء بعض الوقت لمشاركة أبنائهم خبرة الممارسة الرياضية. ولكن يلاحظ أن بعض الآباء يكونون مشغولين جدًا وليس لديهم الوقت وإن كان لديهم الرغبة فى مشاركة أبنائهم. وعندئذ يمكن تعويض عدم حضورهم بالمشاركة الوجدانية والاستفسار مع أطفالهم حول خبرة الممارسة الرياضية، ثم الاهتمام بحضور بعض المسابقات.

٦ ـ هل يحترم الآباء رغبة أبنائهم فى أسلوب الممارسة ؟

يجب أن يهيىء الآباء لأبنائهم فرصة المشاركة فى الرياضة بناء على رغبة أطفالهم حتى تصبح ممارسة الرياضة مصدرًا للمتعة.. وفى سبيل ذلك فإن المدرب يجب أن يشجع الآباء على تقديم الاقتراحات والإرشادات الملائمة لأبنائهم، ولكن عدم إجبارهم على ممارسة رياضة معينة أو زيادة التدريب بشكل محدد، ولكن احترام رغبة الأبناء وأسلوب الممارسة شىء هام.

٧ ـ هل يستطيع الآباء أن يظهروا لأبنائهم المقدرة على التحكم فى الانفعالات؟

يجب أن يتذكر الآباء أنهم بمثابة النموذج والقدوة الهامة فى نظر أطفالهم، وأن الآباء الذين يفتقدون السيطرة على انفعالاتهم يكون أبناؤهم مثلهم، وأنه من الصعوبة أن يتوقع المدرب إمكانية تعليم الروح الرياضية والسيطرة الانفعالية للناشئين الذين يفتقد آباؤهم هذه الصفات الطيبة.

كيف يتعامل المدرب مع بعض الآباء غير المتعاونين فى نجاح البرنامج التدريبي؟

موقف (١) :

بعض الآباء غير مهتمين بممارسة أطفالهم للرياضة، إنهم لا يحضرون ممارسة أطفالهم للرياضة نهائيًا إلى الدرجة التى تؤدى إلى بعض الاضطرابات النفسية لأبنائهم.

دور المدرب:

يجب أن يكتشف المدرب سبب عدم حضور ومشاركة الآباء لأبنائهم. كما يجب تجنب إصدار الحكم الخاطئ بالنسبة للآباء الذين لديهم اهتمام فعلى بأبنائهم، ولكن يمنعهم من المشاركة بعض الأعذار المقبولة مثل (العمل، المرض.. إلخ) .

ربما كان من المناسب أن يوضح لهم المدرب قيمة الرياضة ودورها فى تدعيم العلاقة بين الآباء والأطفال، فذلك قد يزود الآباء باهتمامات جديدة لمتابعة الأنشطة الرياضية لأبنائهم. وفى هذا الموقف فإن الطفل يحتاج إلى المساعدة كذلك؛ لذلك يجب أن يقدم المدرب له المزيد من التشجيع والاهتمام.

موقف (٢) :

أب يتميـز باستخدام أسلوب النقـد الزائد ـ دائم التوبيخ أو يعنف طفله بقسوة ـ مثل هذا الأب لا يشعر بالرضـا نحو أداء طفله. إنه يقدم انطباعًا لدى الطفل أن الممارسة من أجل الأب وليس الطفل.

دور المدرب :

كما سبق أن أوضحنا أن بعض الآباء بطريقة لا شعورية ينسبون نجاح أو فشل أطفالهم لأنفسهم، لذلك فإنهم يتعاملون مع أطفالهم بقسوة وخشونة.

هنا، من الأهميـة أن يوضح المدرب للآباء المشكلات وخاصـة النفسـية الناتجـة عن النقد الزائد واسـتخـدام التوبيخ، ومن أمـثلة هذه المشكلات زيادة الضغوط النفـسية والاضطراب الانفعالى مما يعوق ويؤثر سلبـيًا على تقدم أداء الطفل. كـما يمكن أن يوضح لهـذا الأب لماذا هو (المدرب) يفـضل استـخدام الأسلوب الإيجابى الذى يتضمن الإطراء والتشجيع لزيادة الدافعية ونمو الصحة النفسية للطفل.

فـعلى سبـيل المثـال يمكن أن يوجه المدرب الحـديث للأب على النحـو التالى:

« أنا أعرف أنك تحاول مساعدة طفلك، ولكن عندما تنقده، فإنه يصبح عصبيًا وقلقًـا ويكون أداؤه سيئًا ،وذلك يفقد الطفل الشعور بالمتـعة التى تعتبر عاملاً أساسيًا لنجاح الممارسة » .

مثال آخر :

« هل لك أن تشجع ابنك بدلاً من أن تنقده كثيرًا. إن الرياضة يجب أن تكون مصـدرًا للاستمـتاع لكل من الابن والأب. وفوق ذلك كله هذه الخـبرة عبارة عن اللعب من أجل المتعة وأن النقد الكثير يفقدها ذلك » .

موقف (٣) :

أحد الآباء يفضل دائمًا الجلوس قريبًا من مكان المنافسة، يتميز بالصوت المرتفع، كثير الصراخ والصياح، ويسهل عليه توجيه النقد، وربما توبيخ الآخرين، ولا يسلم أحد من نقده اللاذع والكلمات غير المهذبة سواء المدرب، أعضاء الفريق، المنافس، الحكام. . إلخ.

دور المدرب :

يجب عدم مشاركة المدرب لهذا النوع من الآباء فى جدال، لأن ذلك يؤدى إلى سير الأمور نحو الأسوأ. ولكن يمكن التحدث معه خلال فترات الراحة بين المباراتين موضحًا بهدوء أن هذا الأسلوب يقدم مثالاً سيئًا للنشء كما يمكن للمدرب أن يستفيد من هذا النوع من الآباء، وذلك بأداء بعض الأعمال لمساعدة الفريق مثل كتابة ملاحظات عن المنافسة، بعض الأعمال الإدارية مثل تجهيز الأدوات. . . إلخ. فذلك يكسبه الإحساس بتحمل المسئولية ومساعدته على الاحتفاظ بالهدوء، وإذا لم يفلح معه هذا الأسلوب يجب مخاطبة المسئولين بالنادى أو الاتحاد.

كما يمكن أن يوجه المدرب الحديث للأب على النحو التالى :

« أعرف أنه من السهولة أن تستثار فى موقف المنافسة، ولكن هذا يضر النشء والأفضل أن نستمتع مع أطفالنا فى مثل هذه المواقف ».

أو يقول للأب :

لماذا لا نجتمع معاً بعد المسابقة، ونستفيد من أفكارك القيمة التى تخدم التدريب. وأفضل أن تقدم ملاحظاتك بعد المباراة حيث إننى أكون غير مركز معك أثناء المباراة.

موقف (٤) :

بعض الأمهات يظهرن القلق والخوف الشديدين من حدوث الإصابة لأبنائهن أثناء التدريب أو المسابقة. وهؤلاء الأمهات كثيرًا ما يهددن بانسحاب أطفالهن من الممارسة خوفًا من مخاطر الإصابة.

دور المدرب :

يجب أن يحاول المدرب مساعدة مثل هذه الأم أن تتخلص من مخاوف الإصابة، وذلك بالتأكيد على توافر عامل الأمن والسلامة للممارسين. ويمكن أن يوضح القوانين والأجهزة التى تكفل تحقيق ذلك، إضافة إلى أساليب التدريب أو إدارة البرنامج... إلخ.



كيف يخطط المدرب اجتماعات التعاون والتنسيق مع الآباء من أجل نجاح البرناج التدريبى ؟

من الأهميـة أن يخطط المدرب لعقد اجـتماع مع الآباء وخاصـة قبل بداية الموسم التدريبى بحيث يضمن تحقيق الأهداف التالية :

- يوضح المدرب الأهداف التى يحاول أن يحققها.
- إخبار الآباء بالأهداف المتوقعة منهم، والأهداف المتوقعة من أبنائهم.
- التعرف على اهتمامات وأهداف الآباء من مشاركة أبنائهم فى التدريب .
- تحسين أسلوب التعامل والاتصال بين المدرب والآباء.

الإعداد وتجهيز الاجتماع :

* متى يكون الاجتماع ؟

- قبل بداية الموسم التدريبى . - موعد يناسب أغلب الآباء .
- وجه الدعوة شخصية (تليفون ـ خطاب) .
- وضع النقاط الهامة فى الاجتماع .

* ما هى مدة الاجتماع ؟

تقدر مدة الاجتماع بحوالى ساعتين . .

* هل من الضرورى أن يحضرَ الرياضيون الاجتماع ؟

تختلف الآراء حـول ذلك، حيث إن بعض المدربين يرون أن حـضور الأبناء يقيد من فاعلية الاتصال بين المدرب والآباء. بينما يري البعض الآخر أن حضورهم مهم. . ويعتمد ذلك على وجهة نظر المدرب.

* أين يعقد الاجتماع ؟

- اختيار موقع مناسب . - تأكيد أن المكان مناسب لأهدافك .

- إضاءة جيدة .　　　　　　　　- فراغ ملائم .

- مقاعد مريحة .

* كيف يدار الاجتماع ؟

● ابدأ الاجتماع في موعده المحدد.

● يمكنك من خلال المقابلة الشخصية التعرف على آراء الآباء فى إدارة الاجتماع وعناصره الرئيسية. وفيما يلى نموذج لعناصر البرنامج :

١ - مقدمة (١٠ دقائق) :

● قدم نفسك والمدربين المساعدين.

● أعط نبذة عن شخصك.. لماذا تقوم بالتدريب.. خبرتك فى الرياضة حيث إن تقديم مؤهلاتك يساعد على إكساب الثقة من قبل الآباء.

● أعط فرصة للمساعدين لوصف مسئولياتهم وذلك لمساعدة الآباء فى معرفة أدوارهم والشعور بالراحة نحوهم.

٢ - أهداف التدريب (١٠ دقائق) :

● تقديم مختصر للهدف من التدريب.. وتأكد أنك تتناول النقاط التالية :

● قيمة الرياضة التى تدربها وفائدتها على الرياضيين.

● الطرق (الأساليب) المستخدمة لتدريس المهارات (نموذج تدريبى).

● هل توجه التركيز فى التدريب نحو المكسب ، أم تحقيق الاستمتاع، أم تطوير النواحى البدنية والنفسية.

● ماذا تتوقع من الرياضيين.. ويمكن مناقشة النظم والقواعد التى تطبق على الفريق.

٣ - عرض النموذج عن الرياضة (٢٥ دقيقة) :

● ربما لا يعرف الآباء الكثير عن الرياضة التى تدربها.. لذلك ينصح أن يقدم نموذج شرح المهارات، حساب النقاط، القواعد.

- إذا لم تستطع أن تقدم نموذجًا قدم فيلمًا أو شريط فيديو يحقق ذلك الغرض.
- تقديم النموذج يتيح الفرصة لمناقشة الأجهزة.. ركز على وسائل الأمن عندما تتحدث عن الأجهزة.

٤ ـ المخاطر المتوقعة (٢٠ دقيقة) :

- يجب أن تتأكد أن الآباء يعرفون المخاطر المتوقعة نتيجة الاشترك فى الرياضة.
- بالطبع لا يرغب أحد أن يسمع حول الإصابات.. ولكن هذا واجبك كمدب أن تخبر الآباء، حيث إن ذلك يساعدهم بشأن الموافقة أو عدم الموافقة.
- احرص أن تقدم مع ذلك إجراءات الأمن التى تتخذها لتقليل احتمال الإصابة.

٥ ـ الخصائص النوعية للبرنامج (١٥ دقيقة) :

الآن يمكنك وصف الاعتبارات الخاصة ببرنامجك الذى تسعى إلى تطبيقه.. وفيما يلى بعض النقاط الهامة التى يرغب الآباء فى معرفتها.. ويمكنك التفكير فى أشياء أخرى :

- ما هو الوقت المطلوب من الناشئ أن يقضيه معك؟
- كم عدد المرات وأماكن تدريب الفريق؟
- ما هى مدة الموسم التدريبى؟
- كم عدد المسابقات التى يشترك فيها؟
- ما هى أسس اشتراك أو عدم اشتراك النشء فى المسابقات؟
- كم عدد مرات السفر، والتكلفة المتوقعة من كل لاعب؟

- ما هى أنواع الأدوات أو الأجهزة المطلوب من كل لاعب شراؤها؟
- أين توجد الأجهزة وما تكلفتها؟
- ما هى القواعد التى تقترحها لتنظيم العمل؟
- كيف تنظم اللاعبين؟
- . . . . إلخ.

يمكنك تقديم المزيد من التفاصيل.. وقد تحتاج إلى الحديث عن بعض الموضوعات الهامة الأخرى...

٦ - فتح باب الحوار والمناقشة (٢٠ - ٤٥ دقيقة) :

لقد تحدثت عن أغلب النقاط الهامة.. والآن حان الوقت أن يتحدث الآباء وأن يقدموا بعض التساؤلات.. ونحاول أن نقدم هنا نماذج من بعض الأسئلة الهامة.. والتعليق على كل سؤال لمساعدتك فى اختيار الإجابة المناسبة...

ما التوقعات المطلوبة منا نحو أبنائنا ؟

- أغلب النقاش بين المدرب والآباء خلال الموسم التدريبى يدور حول تطور مستوى النشء.. والوقت الذى يسمح له باللعب أو المشاركة.
- يلعب المدرب دوراً هاماً فى مساعدة الآباء على تكوين توقعات منطقية (موضوعية) بالنسبة لمستوى أبنائهم.
- أهمية أن تكون توقعات مستوى الأداء للنشء واضحة بالنسبة لكل من الآباء والمدرب، حيث إن مكمن المشكلة يحدث عندما يتوقع الآباء مستوى أكبر من المتوقع للأبناء.. وعندئذ يوجهون النقد للأبناء والمدرب.

هل من الضرورى أن نحضر جرعات التدريب أو المنافسة مع أبنائنا ؟

- بشكل عام أهميــة مشاركة الآباء فى بعض جرعات التــدريب أو المنافسة. حيث إن حضورهم بمثابة إشباع لدافع هام لدى النشء وهو الحصول على الاستحســان أو القبول الاجتماعى من الآباء، كذلك يحقق مــبدأ التفاعل الإيجابى بين الآباء/ المدرب/ الناشئ فى مواقف التدريب أو المنافسة.
- أهميــة أن يكون حضــور الآباء فى التدريب أو المنافــسة يحــقق مشــاركة إيجابيــة.. التحلى بالروح الرياضــية - التشــجيع - وتجنب السلوك غــير المرغوب فيــه مثل التعامل مع الأبناء بالنقــد المستمر. أو عــدم احترام آباء المنافسين.. أو الاعتراض على المدرب.. إلخ.

هل يجب أن نتحدث مع أبنائنا أثناء المسابقة ؟

- أهمية التركيز على طبيعة المشاركة من حيث:
- تركيز التشجيع على الجهد وليس النتائج.
- تجنب المدخل السلبى مثل العبارات غير المرغوب فيها.. أو النقد..

هل للآباء دور فى مساعدة الأبناء على تحسين مستوى أدائهم من خلال عمل تدريبات إضافية فى المنزل ؟

- يجب أن تحدد كمدرب هل ترغب فى المساعدة أم لا.
- يعارض الكثير من المدربين مشاركة الآباء خــوفًا من تعليمهم للأبناء أشياء غير صحيحة تمثل مشكلة فى تطور مستوى أدائهم.
- يمكن أن يشارك الآباء الذين يتميزون بتأهيل خاص يسمح لهم بذلك.

ماذا نفعل عندما يكسب أو يخسر الناشئ المنافسة؟

- يلعب الآباء دوراً هامًا فى مســاعدة الأبناء على التفسير الصــحيح لخبرات المنافسة الرياضية وخاصة فى حالة النجاح أو الفشل.
- فى حالة النجاح.. يقــدم الآباء التقدير للجهد أكــثر من النتائج.. تجنب الشعور بالغرور..

● فى حالة الإحباط . . يقدم الآباء الأساليب المناسبة التى تدعم ثقتهم فى أنفسهم . . وتشجيع النشء على مواصلة التدريب .
● مساعدة الآباء الأبناء فى حالة الانفعالات الحادة مثل البكاء الشديد عند الفشل .

ماذا يتوقع المدرب من الآباء خلال الموسم التدريبى ؟

حال إقناع الآباء بالمساعدات التى تحتاج إليها منهم أثناء الموسم التدريبى . . إنك تحتاج إلى مساعدتهم لتحقيق أهداف البرنامج، كذلك تحتاج إليهم لتشجيع النشء أثناء التدريب والمنافسة . . وذلك يتطلب فهم دورهم من خلال مراعاة الإرشادات التالية :

يجب أن :

● تحضر المباريات .
● تشجيع النشء على اللعب وفقًا للقواعد .
● ممارسة علاقات طيبة مع آباء المنافسين .
● التركيز على المرح والمتعة .
● تشجيع وتدعيم الجهد والتحسن . .
● تشجيع اللعب الجيد بصرف النظر عن مصدر أدائه .

تجنب :

● التهديد أو إجبار الأطفال على الممارسة للرياضة .
● القلق الزائد نحو ممارسة الناشئ للرياضة .
● المبالغة فى تقديم المكافأة الخارجية .
● المجادلة مع الحكام .
● التعليقات السلبية نحو اللاعبين أو الآباء، الحكام . .
● التدخل فى طبيعة العلاقة بين المدرب والناشئ .

ماذا نتوقع منك كمدرب ؟

ربما تكون قد أجبت على هذا السؤال خلال المقابلة معهم، ولكن ترغب فى تلخيص ماذا يمكن أن يتوقع الآباء منك. .

تذكر أنه خلال الموسم التدريبى سوف يتابع الآباء ويلاحظون سلوكك سواء بطريقة مباشرة أو غير مباشرة عن طريق أطفالهم. . وسوف يقارنون ما تقول بماذا تفعل!!

كيف نتصل بك عند الحاجة إليك ؟

وضح للآباء وسيلة الاتصال بك عندما يرغبون ذلك. . .

يفضل بعض المدربين عقد اجتماعات أو مقابلات فردية فى منتصف الموسم التدريبى لمناقشة مدى التقدم. . وتوقع الإنجاز فى الجزء المتبقى من الموسم التدريبى.

كيف يستفيد المدرب من آراء الآباء (أولياء الأمور) فى تطوير البرنامج التدريبى ؟

يجب عند نهاية الموسم التدريبى أن تدعو كل أب لتقييم شخصك. . وتقييم البرنامج.

اطلب من الآباء أن يوضحوا الأشياء الجيدة. . ما هى الأشياء التى تتطلب التطوير نحو الأفضل.

فيما يلى نموذج لاستمارة تقييم الآباء للبرنامج التدريبى :

« استمارة تقييم الآباء للبرنامج التدريبى »

أ ـ قيم الدرجة (المستوى) التى تعتقد أن ابنك أو ابنتك حققها خلال الموسم الرياضى :

	بدرجة كبيرة جدًا			إلى حد ما	لم يتحقق
ـ طفلى حصل على المتعة .	١	٢	٣	٤	٥
ـ طفلى تعلم أساسيات الرياضة .	١	٢	٣	٤	٥

ب ـ قيم درجة تغير طفلك فى الخصائص التالية (ضع علامة ✓) :

	تحسن كبير	عدم التحسن	ضعيف المستوى	لا أعرف
● اللياقة البدنية .	ـ	ـ	ـ	ـ
● تعليم التعاون .	ـ	ـ	ـ	ـ
● الثقة فى النفس .	ـ	ـ	ـ	ـ
● الرغبة فى استمرار اللعب فى هذه الرياضة .	ـ	ـ	ـ	ـ
● تطور تحقيق الذات .	ـ	ـ	ـ	ـ
● تعليم مهارات نوعية لهذه الرياضة .	ـ	ـ	ـ	ـ
● مهارات القيادة .	ـ	ـ	ـ	ـ
● الروح الرياضية .	ـ	ـ	ـ	ـ
● تطور (تحسن) القدرة على المبادرة .	ـ	ـ	ـ	ـ
● تعلم المنافسة .	ـ	ـ	ـ	ـ

جـ - كيف يفعل المدرب فى العناصر التالية ؟ (ضع علامة ✓) .

	ممتاز	جيد	مقبول	ضعيف	ضعيف جداً	لا اعرف
● عدم التحيز فى التعامل مع الرياضيين.	-	-	-	-	-	-
● نظرته نحو المكسب.	-	-	-	-	-	-
● إجراءات الأمان.	-	-	-	-	-	-
● تنظيم التمرين والمسابقات.	-	-	-	-	-	-
● الاتصال بالآباء.	-	-	-	-	-	-
● فاعلية تدريس المهارات.	-	-	-	-	-	-
● تشجيع طفلك.	-	-	-	-	-	-
● مراعاة الحاجة الفردية لطفلك.	-	-	-	-	-	-
● احترام طفلك.	-	-	-	-	-	-

د - من فضلك أضف أى تعليقات أخرى.. ربما تحتاج إلى تقديم نقد إيجابى.. أو مدح أو تقدير تريد أن تعبر عنه ..

المراجع

أولا ـ المراجع العربية :

● أبو العلا عبد الفتاح (١٩٩٧). التدريب الرياضى الأسس الفسيولوجية. القاهرة. دار الفكر العربى.

ـ أبو العلا عبد الفتاح (١٩٩٦). حمل التدريب وصحة الرياضى (الإيجابيات والمخاطر). سلسلة الفكر العربى فى التربية البدنية والرياضة عدد (٩). دار الفكر العربى القاهرة.

● أسامة راتب (١٩٩٧). احتراق الرياضى بين ضغوط التدريب والإجهاد الانفعالى. سلسلة الفكر العربى فى التربية البدنية والرياضة. عدد (١٢). القاهرة. دار الفكر العربى.

ـ أسامة راتب (١٩٩٥). الأسس النفسية لبناء الهدف فى البرنامج الرياضى سلسلة الفكر العربى فى التربية البدنية والرايايضية عدد (١). القاهرة. دار الفكر العربى.

ـ أسامة راتب. (١٩٩٣). دوافع التفوق فى النشاط الرياضى. القاهرة. دار الفكر العربى.

ـ أسامة راتب (١٩٩٧). علم نفس الرياضة ط٢. القاهرة. دار الفكر العربى.

ـ أسامة راتب (١٩٩٧). قلق المنافسة. القاهرة. دار الفكر العربى.

ـ السيد عبد المقصود (١٩٩٢). نظريات التدريب الرياضى (تدريب وفسيولوجيا التحمل). القاهرة. مطبعة الشباب الحر.

ـ محمد العربى (١٩٩٦). التدريب العقلى فى المجال الرياضى. القاهرة. دار الفكر العربى.

ـ محمد علاوى (١٩٧٧). سيكولوجية التدريب والمنافسات، ط٣، القاهرة. دار المعارف.

ـ محمود عنان (١٩٩٥). سيكولوجية التربية البدنية والرياضية. القاهرة. دار الفكر العربى.

ثانيا : المراجع الأجنبية :

- Alderman, R.B. (1984): Pschological Behavior In Sport. Philadelphia: W.B. Saunder Company.

- Anshel, MiH. (1991): Dictionary of The Sport And Ecercise Science. (Eds.). Champaign, Illinois: Human Kinetics Booke.

- Bakker, F.C, Whiting, H.T. Van, B.H. (1990): Sport Psychology Concepts and Application. New Yourk: John Wiley & Sons.

- Bell, K.f (1983): Championship Thinking:The Athetes Guide To Win - ning Performance In All Sports. London,: Prentice - Hall Internatioal, Inc.

- Bird, A.M. & Crip, B.k. (1986): Psycholgy And Sport Behavior St. Louis: Mosby College Publishiog.

- Caccese. T.M. & Mayerberg. C.K. (1984). Gender Differences In Perceived Burnout Of College Coaches. Journal Of Sport Psychology, 6279 - 288.

- Capel. S.A. (1968). Psychological And Organizational Factors Related To Burnout In Athletic Trainers. Research Quarterly For Exercise & Sport, 57.321 - 388.

- Carron, A.V. (1993), the Sports Team As An Effective Group. In J.M. William (Eds.), Applied Sport Psycphology: Personal Growth to Peak Performance. California: Mayfield Publishiog Comapany.

- Cox, R.H. (1994): Sport Psychology: Concepts and Applications,. (3ed). Madison: Brown & Benchmark Publisher.

- Cratty, B.J (1973). Psychology In Contemporary Sport: Guide Line For Coaches And Athletes. New Jersey: Prentice - Hall, Inc.

- Dale, J. & Weinberg. R.S. (1990): Burnout In Sport: Areview And C tique. Journal Of Applied Sport Psychology. 2.67-83.

- Dale, J., & Weinbrgm, R.S. (1989). The Relationship Between Coaches Leadership Style and Burnout. The Sport Psychologist, 3.1-13.

- David, C. (1995) Psychophysiology and Sport Performance. In J. Stuart (ed.). European Perspectiove On Exercise and Sport Psychology. Human Kinetics Publishers. Inc.

- Fender, L.K. (1989). Athlete Burnout: Potential For Research and Intervention Strategies. The Sport Psychologist, 3,63-71.

- Fuoss, D.E & Troppmann, R.J. (1981). Effetive Coaching APsychologiy Approach: New Yourk: John Wiley & Sons.

- Gould, A. & Petlichkoff, L. (1996). Participation Motivation And Attrtion in Young Athletes. in F.I. Smoll, R.A. Magill, & m.J. Ash (Eds.), Applied Sport Performance. California: Mayfield Publishiog Company.

- Hackney, A.C., Perlman, S.n. & Nawacki, J.M. (1990). Psychological Profiles Of Overtrained and Stale Athletes: A Review. Journal Of Applied Sport Psychology, 2,21-31.

- Harris, D.V., & Harrus, B.L. (1984) The Athletes Guide To Sports Psychology: Mental Skills For People. New Yorkk: Leisure Prss.

- Henschen, K. (1992). Athletic Staleness and Burnout: Diagnosis. Preventation and Treatment - In J. Williams (Ed), Sport Psycholgy: Personal Growth To Peak Performance (PP. 328-337). Palo Alto: may-feld.

- Kauss. D.R. (1980). Peak Performance Mental Game Plans For Maximizing Your Athletic Potental. New York: Prentice-Hall, Inc.

- Levin, S. (1991). Overtrainng Causes. Sportmedicine, 19, 112-118.

- Martens. R. (1987). Coaches Guid To Sport Psychology. Champaign. LL-Linois: Human Kinetics Publishers, Inc.

- Martens. R. (1990) Successful Coaching. (2 Ed) Champain. Illinois: Human Kinetics Publishers. Inc.

- Morgan. W.P. (1985). Selected Psychological Factors Limiting Performances A Mental Health Model. In D.H Clarke & H.M. Eckert (Eds). Limits Of Human Performance Champaign. Il: Human Kinetics.

- Morgan. W. P. Brown. D. R. Raglin, j. S. Connor. P. J. & Ellickson. K. A. (1987). Psychological Monitoring Of Overtraining and Staleness. British Journal Of Sports Medicine. 21 (3) 107- 114.

- Morgan. W. P. Costill. D.L. Flynn, M.G, Raglin, J.S.& O Connor. P.J. (1988). Mood Disturbance Following Incrased Training In Swimmers. Medicine and Scieine in Sports and Exerise.. 20, 408-414.

Murry, M.C. & Mann, B.L. (1993). Leadership Effectiveness in J. M. William (Eds.) Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance. California Mayfield Pubishing Company.

- Passer, M.W., & Scanlan, T.K. (1980). The Impact Of Game Out Com. On The Post Cometation Affect And Performance Evaluation of Yorng Athetes. In C.H Nadeau, W.R. Halliwell, K.M. Newell, & G.C. Rokertes (Eds.), psychology of Sport And Motor Behavior. Champaing, Il: Human Kinetics.

- Raglin. J.S. (1993). Over Training and Staleness: Psychometric Monitoring Of Athletees. In R. Singer. M. Murphey. & k. Tennent (Eds). Hand - Book Of Resarch On Sport Psychology New York: Macmillan.

- Robert S. Weinberg & Daniel. (1995) Foundation Of Sport and Exercise Psychology. Cpampigm. Illinois: Human Kinetics publisher. Inc.

- Rushall, S.B. (1979). Payching In Sport. London: Pelham Books.

- Ryan, F. (1981). Sports And Psychology: An Exploration Of the Major Role Psychology Plays is All Areas of Sport Activites. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice - Hall, Inc.

- Shane M.M. (1995) Sport Psychology Intervention. Champaign. Illlnois: Human Kinetics Publisher. Inc.

- Silva. j.M. (1990) Analysis Of The Training Stress Syndrome In Competitive Athleties. jouranl of Applied Sport Psycology. 2,5 0 20.

- Singer, R.N. (1980). Motivation In Sport. Minnesota: Burgess Publishing Company.

- Singer, R.N (1984). Sustaining Motivation In Sports: The Youth In Sport. Florida: Sport Consultants International Inc.

- Snith, R.E. (1986). Toward a Cognitive - Affecitive Model Of Athletic Burnort Psychology. Journal Of Sport Psy chology 8.36 - 50.

- Smoll, F. & Smith, R (1988). Reducing Stress In Yorthsport: Theory and Application. In F.L. Smoll. R.A. Magill, & M.J. Ash (Eds.). Childern In Sport. Champaign, Illinois: Human Dintics.

- William J.M. (1993) Applied Sport Psychology: Personal Growth To Performance. California: Mayfield Publising Company.

كتب صدرت للمؤلف

عن دار الفكر العربي

أولا : مجال علم نفس الرياضة والإعداد النفسي للرياضيين :

- علم نفس الرياضة، ط ٢، ١٩٩٧ (حائز لجائزة الدولة فى علم النفس).
- الإعداد النفسى لتدريب الناشئين . دليل المدربين وأولياء الأمور ١٩٩٧ .
- قلق المنافسة وضغوط التدريب ١٩٩٧ .
- احتراق الرياضى بين ضغوط التدريب والإجهاد الانفعالى ١٩٩٧ .
- الأسس النفسية لبناء الهدف فى المجال الرياضى ١٩٩٥ .
- دوافع التفوق فى النشاط الرياضى ١٩٩٢

ثانيا : مجال التربية البدنية ورياضة الطفل :

- النمو الحركى (الطفولة والمراهقة) ط ٢، ١٩٩٤ .
- التربية الحركية للطفل، ط ٣، ١٩٩٣ (اشتراك مع أ. د. أمين الخولى).
- الإعداد النفسى لتدريب الناشئين، ١٩٩٧ .

ثالثا : مجال تعليم وتدريب الرياضات المائية :

- تعليم السباحة، ط ٣، ١٩٩٧ .
- الأسس العلمية لتدريب السباحة. ط ٣، ١٩٩٧
- أسس تدريب كرة الماء، ١٩٨٨ .

رابعا : مجالات متنوعة فى التربية البدنية والرياضة :

- البحث العلمى فى المجال الرياضى، ١٩٨٨ .
  (بالاشتراك مع أ. د. محمد علاوى).
- القياسات الجسمية للرياضيين، ١٩٨٨ .
  (بالاشتراك مع - كمال عبد الحميد).

رقم الإيداع	٩٧ / ٢٨١٥
I. S. B. N الترقيم الدولى	977 - 10 -0970 - 2



دكتور

أسامة كامل راتب

* حائز الجائزة الدولة التشجيعية فى علم النفس ١٩٩٥ .
* عضو الجمعية الدولية لعلم النفس الرياضى .
* عضو مجلس إدارة الجمعية المصرية لعلم النفس الرياضى .

هذا الكتاب

* تشهد السنوات الحديثة تزايد اشتراك النشء الصغير فى برامج التدريب والمنافسة الرياضية، وقد واكب ذلك زيادة ملحوظة فى أحمال وضغوط التدريب التى يتعرض لها الناشئ من أجل الفوز . . هذا، ولم يلق الإعداد النفسى للنشء ذلك القدر من الاهتمام، وأصبح من الشائع أن تفقد الرياضة ناشئا واعدا يمتلك الاستعداد البدنى والقدرات المهارية، ولكن لم يلق الرعاية النفسية الصحيحة من قبل المدرب والآباء والمهتمين برياضة النشء.

* ويقدم هذا الكتاب إجابة عن تساؤلات تساعد على تحقيق الرعاية النفسية وأفضل إنجاز رياضى للناشئ خلال رحلة ممارسة الرياضة، ومن أهم هذه التساؤلات

- ما هى صفات ومؤهلات المدرب الناجح الذى يتعامل مع الناشئين؟
- كيف يطور المدربون أسلوب تعاملهم مع الناشئين؟
- ما أهم مبادئ تعليم وتدريب المهارات الرياضية للناشئين؟
- ما دور المدرب فى زيادة الدافع وتحقيق التهيئة البدنية والنفسية المثلى للناشئ أثناء التدريب أو المباراة؟
- كيف يواجه اللاعبون والمدربون وأولياء الأمور الضغوط النفسية التى ترتبط بالتدريب والمنافسة الرياضية؟
- كيف يتعاون أولياء الأمور مع المدربين بما يضمن الصحة النفسية لأبنائهم وتحقيق أفضل إنجاز رياضى؟

نأمل أن تساعدك المعلومات الواردة فى الكتاب على أن تصبح مربيا أو مدربا أفضل، والأهم أن تستمتع بالتدريب مع النشء الصغير،وإن كان ذلك يتوقف على مدى قراءة هذا الكتاب بعناية واهتمام مع حرصك التام على الممارسة العملية للمعلومات التى تقرأها .